INTERNATIONALLY BESTSELLING AUTHOR

10 MINUTE PHILOSOPHY

10 دقائق مع الفلسفة

مختصر أهم ما قدمه فلاسفة العالم

باتريك كينغ

ترجمة: سمر حجازي

دار دوّن

باتريك كينغ

١٠ دقائق مع الفلسفة

مختصر أهم ما قدمه فلاسفة العالم

ترجمة

سمر حجازي



تليجرام : هنا سور الأزبكية

أهم جروبات علي تليجرام

باحثون

هنا سور الأزبكية

غواص في بحر الكتب

قناة مصر الثقافية و الفنية



الفصل الأول

ما هي فلسفتك؟

الفلسفة هي كلمة من تلك الكلمات التي تعمل عمل اختبار رورشاخ Rorschach test.

ويُعرَف اختبار رورشاخ أيضًا باسم اختبار بقعة الحبر. إذ يَعرِض بعض الأطباء النفسيين على مرضاهم صورة مبهمة تُشبه بشكل غامض انسكاب زجاجة حبر على ورقة؛ ليتسنى لهؤلاء الأطباء أن يعرفوا المزيد عن منظور المريض وتفسيره للأشكال التي يراها على الورقة. وتكمن الفكرة الأساسية من هذا الاختبار في أن المرضى سيرون في الصورة المبهمة ما يريدون أن يروه فيها، ويُمثِّل هذا كيفية رؤيتهم للعالم، وحالتهم العاطفية، وما شابه ذلك.

وعندما ينظر شخصان إلى بقعة الحبر المشوّشة ذاتها، يستطيع كل منهما أن يرى صورتين مختلفتين تمامًا، دون أن يكون لذلك صلة بالصورة نفسها. وكذلك الحال مع الفلسفة.

وأنا أثير هذه النقطة لأن الفلسفة لا يُنظر إليها دائمًا بإيجابية أو حتى باهتمام. فإذا كنتَ تعتقد أن الفلسفة مملّة ومَضيَعَة للوقت، فهذا بلا شك ما ستأخذه منها. وكل ما ستسمعه هو كمٌّ هائل من الكليشيهات وستتساءل ما الجدوى من كل هذا؟ وهذا المنهج المتشكّك منتشر، ومفهوم في بعض الأحيان. ففي النهاية، ما المشكلات التي ستُحَل بمجرد التفكير وإبداء الرأي فيها؟ وفي الواقع، إذا كنتُ جائعًا أو بحاجة إلى مأوى



في التَّو واللحظة، فمن الصعب عليّ أن أدرك القيمة التي تستطيع الفلسفة أن تضيفها إلى حياتي.

> ولكن السؤال هو: ما الفائدة الملموسة من اكتشاف الغاية من حياتنا؟

الفائدة الملموسة؟ صفر. ولكن هذا لم يجسّد قط جوهر الفلسفة. لذلك، إذا كنتَ تبحث عن مجال دراسي تُثري به محيطك المباشر، أقترح عليك أن تقرأ كتابًا في الهندسة أو التمويل. أما الفلسفة، فكثيرًا ما تجسَّد جوهرها في إثراء أفكارك لتُحقق مزيدًا من السعادة وتُشبع حس الإنجاز لديك، وهذه كمية لا يمكن قياسها، ولكنها قد تكون أعظم غاية على الإطلاق.

ويجب أن أعترف أنني أيضًا كنت أفكر هكذا. فإذا أردتَ أن تضع تسلسلًا هرميًا للمجتمع، ولا سيما في العصور الأقدم والأقسى، لا شك أن الفيلسوف سيحتل مكانة أدنى بكثير من صياد الحيوانات، أو النجار، أو صياد السمك العادي، على الأقل من حيث المنفعة البحتة. فماذا كان دور الفيلسوف في المجتمع غير التعليم؟

فكِّر، كيف استطاع أجدادنا أن يفهموا علم التفاضل والتكامل، ويقدِّروا الحجم النسبي لكوكب الأرض، ويضعوا خريطة للأبراج السماوية؟ عندما لم يكن الطعام والمأوى محل اهتمام مباشر، تمكَّن الناس من الجلوس والتفكير في الأشياء،



وحرية الوقت هذه هي التي مكنت البشر من أن يتقدموا. وأصبح الفلاسفة منابع للمعرفة والخطاب، وباتوا مستكشفين وعلماء. وعندما ننظر إلى حيوات أشهر الفلاسفة في التاريخ، سنجد دومًا أنهم كانوا أيضًا علماء، ومعلمين، بل وحتى علماء رياضيات، وهذا ليس محض صدفة بالتأكيد.

ولا شك أن حاجة الإنسان إلى فهم محيطه (وقد يقول البعض للسيطرة عليه) هي حاجة لا يمكن إشباعها، ومن الطبيعي أن ينتقل في النهاية من اهتمامات عملية؛ كالزراعة والتفاضل والتكامل إلى موضوعات كالغاية من الحياة، والأخلاق، والمعنى، والمعرفة، وكيفية العيش. وإذا استعنّا بهرم ماسلو للحاجات الإنسانية، سنكتشف أننا بمجرد أن نُشبع حاجاتنا الجسدية ثم العاطفية، لا مفر من أننا سنحول انتباهنا نحو التعلم، والحكمة، والاستكشاف، وإشباع حس الإنجاز.

وقد اشتُقت كلمة «فلسفة» من معنى العبارة الإغريقية «حب الحكمة». ومن منا لا يريد مزيدًا من الحكمة؟ بدأ الفلاسفة بفضول كبير نحو العالم الغامض المحيط بهم وبحثوا عن إجابات بالطريقة الوحيدة المتاحة لهم. ولم يتسنَّ لهم الاستفادة من العلم أو التكنولوجيا للبحث عن إجابات، لذلك كان لزامًا عليهم أن يبدؤوا من الصفر ويستخدموا التفكير، والمنطق، والتحليل النقدي ليكتسبوا الحقيقة والمعرفة. فكيف ستُحدد لماذا يختلف الرجال عن النساء أو لماذا تُشرق الشمس صباحًا؟ المكان الوحيد الذي يمكن أن تبدأ منه هو التفكير والتأمل، وتسجيل الملاحظات، ثم التشكيك في كل ما



اعتقدت أنك تعرفه. وربما لهذا السبب قد تبدو الفلسفة دائرية ومكرَّرة، لأنها تسأل دائمًا لماذا تعرف ما تظن أنك تعرفه؟ هذا كل ما توفر لدى الفلاسفة، وستفهم هذا الأسلوب فهمًا أفضل عندما تقرأ لاحقًا الفصل الخاص برينيه ديكارت.

لقد اجتهد هؤلاء الفلاسفة للإجابة عن أسئلة ما زلنا غير قادرين على أن نُثبتها أو حتى أن نجيب عنها بشكل قاطع مع كل التقدم التكنولوجي المعاصر الذي حققناه. ولكن هذا لم يمنعهم من مواصلة طرح أسئلة من قبيل: ما هي الحياة؟ وما الصواب وما الخطأ؟ وما غايتنا من الحياة؟ وكيف ينبغي أن نعيش حيواتنا؟ وما الأشياء الحقيقية وما الأشياء غير الحقيقية؟

تسعى الفلسفة للإجابة عن هذه الأسئلة. وبشكل عام، نشأت مدارس فلسفية متنوعة عن إجابات هذه الأسئلة والمناهج المختلفة المستخدَمة في الإجابة عنها. ونحن لم نقترب حتى من إيجاد إجابات موضوعية عن أيٍّ من تلك الأسئلة بعد نحو ألفي سنة من طرحها، ولكننا كونّا وجهات نظر كثيرة، وكلٌّ منها من المحتمَل أن يزيد سعادتك وإشباع حس الإنجاز لديك، وهذه هي الفائدة الحقيقية من تعلُّم الفلسفة.

ويُمثِّل هذا في النهاية الغرض من هذا الكتاب، وهو أن تستكشف مجموعة من المناهج تساعدك على إشباع حس الإنجاز لديك حتى تعثر على منهج يعينك على صياغة نسختك الشخصية منه. وقد تجد أن من بين كل هذه المناهج



هناك منهج واحد فقط ترَك في نفسك صدًى. وفي هذه الحالة، لا تتردد في أن تتجاهل ما لا يعجبك. وقد تجد أن كل منهج من هذه المناهج يترك في نفسك صدًى بطريقته الخاصة، وفي تلك الحالة خذ أجزاء صغيرة من هذا المنهج وذاك وكوِّن منهجك الخاص للسعادة.

ولكن كما سيتبين لك من التجربة الفكرية التالية، الأمر ليس بالسهولة التي توجه بها سفينتك نحو وجهة ما.

معضلة عربة الترولّي Trolley Dilemma:

يتجسد واحد من أشهر الأسئلة الفلسفية في معضلة عربة الترولّي، وهو سؤال يتعلق بالأخلاق. ويمكنك أن تفكر في هذه المشكلة بوصفها تحدد ما هو أخلاقي وما هو غير ذلك، بالنسبة إليك وإلى الآخرين. وعندما تفعل ذلك، قد تجد أن فكرتك عن الأخلاق تتعارض بشكل مباشر مع أفكار الآخرين.

وقد نشأت هذه المعضلة في الأصل عن تجربة فكرية أجرتها فيليبا فوت Philippa Foot في سنة ١٩٦٧، وتابعتها لاحقًا جوديث ثومبسون Judith Thomson، وطبيعة أي معضلة هي أنها تقدم إجابات مختلفة تحتاج إلى دراسة. وهنا تتوفر تربة خصبة للخلاف واكتشاف التفسيرات المختلفة. وتشكّل كل إجابة مختلفة مجموعة مختلفة من القِيَم وتجارب الحياة التكوينية.

تخيَّل أنك تقف بجانب قضبان أحد عربات الترولّي. ثم فجأة



رأيت عربة ترولّي جامحة تسير بسرعة جنونية على القضبان وتتجه نحو خمسة عمال لا ينظرون ناحيتها ولا يسمعون صوتها وهي قادمة. وحتى إذا انتبهوا بأعجوبة إلى أنهم على وشك أن يموتوا، فسيظل محكومًا عليهم بالموت.

أنتَ متفرج بريء، ولحسن الحظ لديك معرفة بكيفية عمل قضبان عربات الترولّي. وترى ذراعًا متصلة بالقضبان على بعد مسافة قريبة جدًّا منك، وتدرك أنك إذا تمكنتَ من سحبها، فستنحرف العربة نحو مجموعة ثانية من القضبان وسينجو العمال الخمسة.

ومع ذلك -وهنا تكمن المعضلة- ستوجه عندئذ العربة نحو قضيب آخر سيتسبَّب في مقتل عامل واحد. فهل ستسحب الذراع وتنقذ خمسة أشخاص على حساب شخص واحد؟ وهل ستتخذ أي إجراء أصلًا؟ وهل تستطيع أن تفكر بطريقة نفعية وتُبرر لنفسك أنك تنقذ في الواقع خمس أرواح؟ وهل سيؤثر أي نوع من أنواع التفكير هذه في مقدار الذنب الذي قد تشعر به لاحقًا؟

وماذا إذا لم تفعل أي شيء، هل تُعتبر مخطئًا من الناحية الأخلاقية لأنك لم تفعل شيئًا؟ وماذا إذا لم تُرِد أن تكون مسؤولًا عن اتخاذ أي قرار على الإطلاق؟ وماذا إذا كنتَ تؤمن بالحتمية وبأن المسألة خارج سيطرتك؟ وماذا إذا اعتقدتَ أن حياة واحدة تساوي خمس حيوات من المنظور العام للأشياء، فلماذا تزعج نفسك؟

لا توجد إجابة خاطئة.



تصبح عربة الترولّي نفسها بديلًا للناس وتجبرك على أن تفكر في العواقب، وما إذا كان صواب الفعل أو خطؤه يتحدد فقط بحسب نتائجه أم بحسب النيات. وفقًا للدراسات والاستبيانات، يتبين أن معظم الناس سيسحبون الذراع ويحولون العربة ليقتلوا شخصًا واحدًا فيما يحافظون على حياة خمسة أشخاص. ويبدو أننا نفعيون بالفطرة في معظم الأحيان، وأننا سنفعل ما في مصلحة العدد الأكبر من الأشخاص.

ولكن هل يعني هذا أننا سنُضحي بأنفسنا لنترك قاربًا ممتلئًا بالأطفال يعيشون؟ وماذا لو كان العمال الخمسة جميعهم مجرمين مدانين والعامل المنفرد كالأم تيريزا(1) في طيبته وإحسانه؟ وماذا لو كان الأشخاص الخمسة مسنين في مراحل متأخرة من مرض السرطان؟ هناك قدر لا نهائي لما يمكن أن تعنيه البدائل المحتملة لهذه الاختيارات وما تُعبِّر عنه. ولا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة عندما تسعى لاكتساب الحكمة والمعرفة، فحتى إجابة من قبيل «سأحاول أن أحرص على أن يُقتل الأشخاص الستة» ليست إجابة خاطئة وتقدم منظورًا صحيحًا.

نحن جميعًا بفطرتنا نريد أن نفعل الخير لأنفسنا وللآخرين، أليس كذلك؟

إن بدا ذلك مربكًا، فمرحبًا بك في مقدمتك السريعة إلى التفكير الفلسفي. فمعضلة عربة الترولّي ما هي إلا مثال على نوع المعلومات والمعارف التي نستطيع أن نكتسبها من مجرد التأمل والتفكير، إنها أبعد ما تكون عن مسعى لا فائدة منه،



لأن هذا النوع من الاعتبارات يؤثر في القوانين، والسياسات، والقرارات على المستويين الواعي وغير الواعي. وفي هذه الحالة، ستكون مجبرًا على اكتشاف معنى أن تكون شخصًا أخلاقيًا. وسترى أنه لا يوجد شيء في الفلسفة اسمه إجابة بسيطة داخل فراغ.

وقد لا يقدم التفكير الفلسفي في حد ذاته فوائد ملموسة، ولكن العملية التي تستخدمها لتصل إلى هذا التفكير هي التي ستحقق بالتأكيد فوائد ملموسة.

الفلسفة تعني التفكير:

ما نوع المنهج الذي تحتاج إليه لكي يكون لديك بصيص من الأمل في فهم معضلة عربة الترولّي؟ في البداية، أنت بحاجة إلى حس التحليل، والمنطق، والتنظيم، وقدرة عامة على التفكير في العواقب والنتائج المترتبة على الفعل. فإذا اخترت أن تتَّبع خيطًا واحدًا من الأفكار، ما الاعتبارات التي تنشأ عنه؟ ولماذا هي موجودة؟ وإلى أين تؤدي؟ إن أدى ذلك إلى طريق مسدود، فعليك أن تكون قادرًا على العودة إلى الوراء واستكشاف وجهات نظر أخرى بعناية.

تتطلب الفلسفة مهارة التفكير والتحليل النقديين غير الخاضعين للرقابة. وهذا أمر نتشدق به دائمًا ولكننا لا نتعمق حقًّا في معناه. ولسوء الحظ، يتطلب ذلك جهدًا كبيرًا، لأنه عكس الطريقة التي بُرمجت بها أدمغتنا.



تتعلق الفلسفة بالسعي وراء التفكير، وهي تعلمنا تحليل الحجة، والبناء المنطقي، والتفكير النقدي. كما تعلمنا التحيُّزات الإدراكية والمغالطات المنطقية، فضلًا عن حس الاستكشاف، فكما ترى لا توجد إجابة واحدة كافية على الإطلاق. عليك دائمًا أن تتعمق، فهناك دائمًا مستوى تالٍ من العمق بحاجة إلى استكشاف. رأيك دائمًا محدود ومنحاز، فكيف تستطيع أن تنظر من منظور مختلف؟ على الرغم من أن الفلسفة تبدو مملة ومحبطة، ولكن بالنسبة إلى محب الحكمة، هذا أمر جيد، لأنه سيجعلك تُشكِّك في وجهة نظرك وتفهم لماذا توجد قيمة في وجهات نظر الآخرين.

على سبيل المثال، بالنسبة إلى معضلة عربة الترولّي، إذا تعمقنا فيها، فسنجد أنها تتعلق في الواقع بحل مشكلة ليس لها حل حقيقي. ومع الفلسفة، تكتسب مهارات ابتكارية لحل المشكلات. إذ تتعلم كيف تُنظم المعلومات وتُصنفها بعدد هائل من الطرق، كلها تفيد في غرض معين. وستتعلم كيف تبني حجة وتحدد نقاطًا تعبر بها عما تمثله، فضلًا عن النقاط التي هي في الأساس مجرد خدع.

وربما تكون أعظم مهارة وأكثرها قابلية للتكييف تكتسبها من الفلسفة هي القدرة على العمل بل وحتى على النجاح في المواقف الغامضة. وهذا شيء آخر ضد برمجة عقولنا، لأننا نسعى عادة وراء اليقين، ولا سيما في وجه سؤال أو مشكلة. ولكن في الفلسفة، لا توجد إجابات صحيحة، بل فقط عدة وجهات نظر صحيحة. أين أنتَ الآن من كل ذلك؟



أنتَ الآن بحاجة إلى اكتساب مجموعة من التقنيات لتُشكك فيما حولك وتُعمق فهمك له، وهذه هي الأفكار الشاردة والملتوية التي يبدو أنها لا تؤدي إلى أي شيء بالنسبة إلى المراقب العادي، ولكنها في الواقع تغوص أكثر في عالم المعرفة والحكمة. ويصاحب هذه القدرةَ شيء من تفتُّح العقل إزاء ما يترتب على كل منظور مختلف. وهذا شيء لا نُولد به، بل علينا أن نكتسبه بالممارسة.

لذلك، إن كنت متشكّكًا فيما إذا كنتَ ستختار هذا الكتاب أم ستُكمل قراءته، دعني أخبرك أن هناك فوائد حقيقية فعلًا من تعلُّم الفلسفة، وهذا بالطبع إن لم تكن جائعًا أو بحاجة إلى مكان تنام فيه في أثناء هطول المطر. الحياة ليست مؤكدة أو محددة عادة، لذلك سيُعينك التفكير المجرد عونًا كبيرًا في هذا الصدد.

ومع ذلك، سيفقد هذا التفكير المجرد بريقه عندما نقارنه بقيمة أن تجد فلسفتك في الحياة، أي الطريق الذي ستحدد معالمه بنفسك لتصل إلى إشباع حس الإنجاز والسعادة اقتداءً ببعض أعظم المفكرين في التاريخ.

ما هي فلسفتك في الحياة؟

تُزودك الفلسفة بالمهارات الصلبة(2) hard skills، بل وقد يقول البعض حتى إنها تزودك بمهارات رائجة وقابلة للتوظيف، حتى إن لم يكن معروفًا أن الحصول على درجة علمية في



الفلسفة يُزودك بتلك المهارات.

ولكن الفلسفة ستمنحك أهم شيء تستطيع أن تكتسبه كإنسان، وهو وضوح الرؤية، والقيَم، والمنظور. ولن تفهم كيف يمكنك أن تجد أفضل حياة لنفسك إلا من خلال فهم هذه الجوانب.

عودة إلى معضلة عربة الترولّي، كيف أجبتَ عنها؟ هل كنت ستسحب الذراع؟ وماذا دار في ذهنك عندما اتخذت قرارك؟

هذا أنتَ في اللحظة الحالية، سواء كان ذلك للأفضل أم للأسوأ. هذا موقعك على طيف الأخلاق. قد تكون أجبتَ ببساطة بنعم أو لا على سحب الذراع، ولكن هذه الإجابة تُعبِّر عن جزء أكبر بكثير من رؤيتك للعالم ومكانك فيه. فأفعالك تنشأ عن قيَمك وأخلاقك، التي تُعينك على فهم السبب الذي يجعلك تفعل الأشياء التي تفعلها.

وكما ترى تمنحك الفلسفة فهم الذات، وهي واحدة من أندر الصفات في العالم، لأنها تساعدك على أن فهم ما يعجبك وما لا تهتم به على الإطلاق. ومن خلال فهم الذات، يمكنك أن تبني الحياة التي تريدها. تخيَّل معي طبيبًا يريد أن يصف لك جرعة مضاد حيوي استنادًا إلى الأعراض فقط وليس إلى أسباب المرض، هذا ما نتعامل معه عندما نفتقر إلى فهم الذات.

وهذا ما أشيرُ إليه باسم فلسفة الحياة، أي مدونة قواعد السلوك وعقلية تسعى لأن تعيش وفقًا لها لتصل إلى أقصى



درجات السعادة. إنها قواعد تضعها لنفسك لكي تمارس قيَمك على أساس يومي. وأبسط مثال على ذلك هو شخص يسعى سعيًا لا نهائيًا للحصول على المال على نحو يضر علاقاته بالآخرين. من الواضح أن فلسفته موجهة نحو الثروة، وأنه يكتسب قيمته الذاتية منها، حتى إن لم يعرف ذلك أو يود أن يعترف به. ولكن إذا عرف ذلك، فيمكنه أن يوجه نفسه نحو ما يُشبع لديه حس الإنجاز ويتجنب ما لا يُشبع لديه هذا الحس. وهذا كل ما نبحث عنه حقًّا في الحياة.

لكل منا فلسفته في الحياة، ولكن غالبيتنا لا يعرفون ذلك، بل إن عدد القادرين على وصف فلسفتهم في الحياة لا يتعدى أصابع اليدين. وإذا سألت شخصًا عن فلسفته في الحياة، فسيُردد عليك في الغالب فلسفة شخص آخر كالببغاء. وهذا ببساطة لأن معظمنا لا يعرفون من هم أو ماذا يريدون من الحياة. نحن بلا وجهة، أو نكتفي ببساطة بأن نهيم على الطريق الذي نواجه فيه أقل قدر من المقاومة والألم.

وتساعدك فلسفة الحياة على تجنب كل ذلك لأنها توضح لك ما هو مهم وما هو غير مهم. وهذه أكبر فائدة يمكن أن تُجنيها من دراسة الفلسفة، ويسعى هذا الكتاب في الواقع إلى عرض فلسفات حياة بعض من أذكى المفكرين إما لنحاكيها وإما لنتجاهلها. فماذا كان رأي أرسطو في السعادة وإشباع حس الإنجاز؟ وكيف يمكن مقارنته بموقف ماركوس أوريليوس أو كونفوشيوس؟ وهل فلسفة حياة الرُّواقِيين أكثر اتفاقًا مع قيَمك، أم هل تفضل مبادئ التاويّة (أو الطاوية)؟ وما النصوص التي



تسلط الضوء على ما يهمك، وما تريد أن تتجنبه، وما تريد أن تحاكيه؟ نستطيع بالطبع أن نتعلم من عمالقة الفكر هؤلاء.

أن تعيش من دون فلسفة في الحياة أشبه بأن تُبحر في قارب من دون خريطة، أو محرك، أو حتى وجهة نهائية في ذهنك. أنت على الأرجح تبحث عن الرضا والسعادة، ولكنك لا تعرف أين تجدهما. أنت لا تعرف الاتجاه الذي تتجه نحوه، وحتى إن عرفت، فلن تكون أمامك أي وسيلة لتغيِّر خط سيرك. أنت منجرف ببساطة وفقًا لقوى الحياة الخارجية التي تؤثر فيك. وقد تدرك فجأة وأنت مفزوع أنك قضيتَ حياتك منجرفًا نحو أشياء لا تهتم بها. أنت لم تختر طريقك، لقد تصرفت فحسب كوعاء لما يحيط بك من أشخاص وسياق.

اعرف المزيد عن نفسك، اكتشف ما الذي يهمك، تحمَّلْ مسؤولية إشباع حس الإنجاز لديك، اجتهد لكي تصل إلى تعريفك الخاص للسعادة. وكل فعل يومي صغير نقوم به إما أن يُبعدنا عن المسار الصحيح وإما أن يُقربنا منه.

وبينما يأخذنا هذا الكتاب في جولة تثقيفية عبر بعض أعظم المعتقدات في التاريخ، فهو يهدف في النهاية إلى عيش حياة أفضل وأسعد. وكم سنكون حمقى إن لم ننظر في الماضي ونستعر من حكمة القدماء ونطبقها على حيواتنا المعاصرة! فكل فلسفة من الفلسفات المذكورة في هذا الكتاب خضعت لآلاف السنين من التدقيق، وخرجت منه سليمة. وإذا استبعدت المظاهر المعاصرة لحيواتنا -مثل الكهرباء والإنترنت والطائرات النفاثة- فستجد أننا لم نتغير كثيرًا. فسيظل البشر



حتى آخر الزمان يبحثون عن السعادة وإشباع حس الإنجاز لديهم.

وهناك ملاحظة أخيرة قبل أن نبدأ: ليس المقصود من هذا الكتاب أن يكون بمنزلة دليل تمهيدي تفصيلي حول مجموعات متعددة من الأديان، والفلسفات، ومنظومات المعتقدات، بل هو مقدمة (في ١٠ دقائق إن صح التعبير) عما تدعمه هذه الفلسفات وكيف تستطيع أن تجد لها مكانًا مناسبًا في حياتك لتحصل منها على دفعة من السعادة وإشباع حس الإنجاز. ولا يمكن بالطبع تنقيح المعتقدات العتيقة، ولكن كل ما يستلزمه الأمر هو فكرة واحدة أو تحول في العقلية حتى تتغير حياتك تغييرًا جذريًّا. فكِّر في الأمر وكأننا نعرض عليك كأسًا زجاجية صغيرة مركَّزة من الحكمة الفورية. ولا يغطي هذا الكتاب كل شيء بالتفصيل الممل، ولم يتم ذكر بعض المفاهيم عن قصد من أجل وضوح الأفكار، فلدينا هدف واحد هنا، وهو أن نجد طريقًا يساعد على الوصول إلى السعادة.



⏮ الدروس المستفادة:

* يختلف معنى الفلسفة باختلاف الأشخاص، لذلك أود أن أقدم لكم ما تعنيه الفلسفة بالنسبة إليّ. إنها تعني فهم الذات ثم الاقتباس من بعض أعظم المفكرين في التاريخ لتكوين أساس لسعادتك. وما لم تفهم نفسك، لن تتمكن من المضي قدمًا بطريقة تقودك في الغالب إلى سعادتك. وبعبارة أخرى، يؤدي التفكير الواضح إلى فهم الذات، مما يؤدي إلى ظهور فلسفتك في الحياة. وتُعتبر صياغة فلسفتك في الحياة بمنزلة مفتاح للحياة التي تريدها، وتؤثر في كل أفعالك اليومية، الكبير منها والصغير.

* معضلة عربة الترولّي هي مثال توضيحي على الفائدة الأخرى الكبرى للغوص في التفكير الفلسفي. إنها تُعلمك كيف تُفكِّر، وكيف تجادل وتناقش وتصل إلى منطق مقبول، وكيف أن سؤالًا يبدو بريئًا أو بسيطًا يمكن أن تترتب عليه نتائج وتبعات واسعة النطاق. كما يمكنك أن تتعلم كيف تنجح في عالم ليس فيه أسس واضحة، ومجرد، وغامض. وعندما توجه هذا التفكير نحو أسئلة أعمق تطرحها عليك الفلسفة، ستبدأ في فهم نفسك أكثر من أي وقت مضى.

* لن تُطعم الفلسفة أسرتك أو تضع سقفًا فوق رأسك بشكل مباشر، ولكنها ستقودك، بشكل غير مباشر، إلى كل ذلك وأكثر.



الفصل الثاني

أرسطو، والعيش وفقاً للفضيلة، والوسط الذهبي

تُعتبر أولى فلسفات الحياة التي سنتعمق فيها واحدة من أقدم الفلسفات، وقد نشأت عن مجموعة من الأفكار الفلسفية التي تعود إلى ألفيتين أو ثلاث مضت. وواضع فلسفة الحياة هذه بالتحديد هو أرسطو، والمعروف بالطبع بوصفه أحد أشهر المفكرين في اليونان القديمة إلى جانب سقراط وأفلاطون. ولعلك شاهدت صورًا لتمثاله النصفي المصنوع من الرخام، حتى إن لم تعرف من هو.

أسس أرسطو معهد الليسيوم Lyceum، وهو أول معهد علمي في العالم القديم بأثينا اليونانية. وإلى جانب معلمه ومرشده، أفلاطون، توصل أرسطو إلى كمّ هائل من الأفكار الجديدة عن المنطق، والعلوم، وكيفية عيش الحياة. (بالمناسبة، سقراط هو معلم أفلاطون.) وعاشوا جميعهم وعبَّروا عن آرائهم في أثينا، مما أضاف إلى سمعة المدينة بوصفها مهد الفكر الفلسفي.

وُلد أرسطو في سنة ٣٨٤ قبل الميلاد في المدينة اليونانية ستاجيروس، ويقال إنه اكتسب اهتمامه بالعلوم بإلهام من والده، نيقوماخوس، الذي كان طبيبًا. وفي سن السابعة عشرة، سافر أرسطو إلى أثينا وتتلمذ على يد أفلاطون في مدرسته العريقة التي تُسمَّى «الأكاديمية»، المدرسة البارزة للفلاسفة

والمفكرين. ومن هناك، سافر إلى بلاط الملك فيليب المقدوني وأصبح معلم الإسكندر الأكبر في طفولته، ولعلك سمعت عنه أيضًا.

وقد حقق أرسطو الكثير من الإنجازات العظيمة، ولكن ما يهمنا في هذا الكتاب هو منظوره لإشباع حس الإنجاز، أي العيش على نحو أفضل والسعادة. وفي الواقع، شعر أرسطو أن إشباع حس الإنجاز هو الهدف الحقيقي لكل إنسان. كما شعر أن كل الأنشطة الإنسانية تتم لإشباع قدر من حس الإنجاز هذا. وإن لم تشبع هذا الحس، فإنك لا تتصرف وفقًا لمبادئه.

وأطلق أرسطو واليونانيون القدماء على إشباع حس الإنجاز اسم «يوديمونيا» eudaemonia، وهي مفهوم مهم يستحق أن نستكفه أولًا.

اليوديمونيا Eudaemonia:

يوديمونيا هي كلمة يونانية قديمة تشبه إلى حد كبير مفهومنا المعاصر لإشباع حس الإنجاز. ومن الواضح أن اليوديمونيا هي ما ينبغي أن نوجه حيواتنا نحوه، أليس كذلك؟

عندما نحاول أن نُعبِّر عن الهدف من حيواتنا، نستعين عادة بتعبير إشباع حس الإنجاز. ونقول لأنفسنا وللآخرين إن الغاية النهائية من وظائفنا، وعلاقاتنا، وأنشطة حيواتنا اليومية هي إشباع حس الإنجاز. إنه شعور عام بالقناعة والرضا. ومع ذلك، فرَّق اليونانيون القدماء بين اليوديمونيا والسعادة.



ويكمن الاختلاف بين الاثنين في الألم. فمن الممكن أن تُشبع إحساسك بالإنجاز من خلال اليوديمونيا وأنت تشعر بألم جسدي أو عقلي، ولكن من غير الممكن أن تكون سعيدًا وأنت تتألم. والسعادة حالة عاطفية مؤقتة، لأنها يمكن أن تكون قوية كالبركان ثم تختفي في لحظة. أما إشباع حس الإنجاز فهو حالة وجودية طويلة الأجل تنشأ عن الالتزام بقيَمنا، واختيار الطريقة التي نعيش بها حيواتنا عن وعي. واليوديمونيا هي بمنزلة موسيقى الخلفية التي نسمعها داخل عقولنا في أثناء المصاعب وتُخبرنا بأن كل شيء سيكون على ما يرام وسيظل مرتبًا. إنها الشعور بأنه على الرغم من الانتكاسات أو العقبات المؤقتة، فإن حياتك لا تزال كما تريدها بالضبط.

وإذا كانت اليوديمونيا هي الهدف المفضَّل على السعادة، فما هي أفضل طريقة موثوق فيها تؤدي إليها؟

ليس بالضرورة أن يحدث هذا وفقًا للقول المأثور «اغتنم اللحظة» carpe diem أو بإشباع كل رغباتك وشهواتك (الهِدونية hedonism)، ولا بالوصول إلى النيرڤانا من خلال الحرمان (البوذية) أو بقبول القَدَر كما هو (الرُّواقِيَّة). اعتَقَد سقراط أن التمسك بصفات مثل الشجاعة، والانضباط الذاتي، والحكمة، والعدالة هي مفتاح تحقيق اليوديمونيا. فيما شعر تلميذه اللامع أفلاطون أن السيطرة على العواطف والنزوات والمحافظة على العقلانية في جميع الأوقات ستقودان الشخص إلى اليوديمونيا.

وبالطبع، اختلف أرسطو عن كل من ذكرناهم أعلاه. فقد رأى



أن اليوديمونيا تتحقق من خلال العيش وفقًا للفضيلة، وأن المرء يعيش وفقًا للفضيلة عندما يتحلى بالسمات المتضمَّنة في «الوسط الذهبي» Golden Mean. فإذا كنتَ تعيش حياتك وفقًا للفضيلة، فسيسير كل شيء على النحو الذي تريده. وكما هو ظاهر من الاسم، الفضيلة (ومن ثمَّ الحياة التي تُشبع حس الإنجاز) هي نتيجة تنظيم بضع رغبات ودوافع مختارة والاعتدال فيها.

وهذا ليس مبدأً أجنبيًّا في صميمه. فقد رأينا مثل هذه التوجيهات في جميع أنواع الديانات، مثل الوصايا العشر على سبيل المثال، الموجودة في الديانتين المسيحية والإسلامية. ولكن الجزء الصعب المتمثل في أن التوازن هو الأساس لتحقيق اليوديمونيا هو الدرب الذي لا يسلكه إلا قليلون.

والسؤال الذي يطرح نفسه هنا هو: هل نستطيع أن نُفرط في الانغماس في السمات الإيجابية بحيث نضر أنفسنا؟ هذا السؤال أشبه بأن تسأل هل الإفراط في تناول الآيس كريم سيضرك؟ بالطبع، هناك دائمًا مفاضلة، وقد بيَّن أرسطو بوضوح الصفات المتناقضة التي يجب أن نتجنبها لنكون فاضلين ونحقق اليوديمونيا.

الوسط الذهبي:

تستطيع من الاسم أن تخمن جوهر هذا المبدأ. وإن لم تستطع، فيمكن أن نعيد تسميته ونطلق عليه «قواعد أرسطو

المعتدلة»، وسيظل المعنى واضحًا دون المساس به.

ويتعلق الوسط الذهبي بالوسطية، والاعتدال، وعدم التطرف فيما يتعلق بسمات معينة. ووفقًا لأرسطو، هذا هو الطريق المؤدي إلى حياة ممتلئة بالفضيلة (ومن ثمَّ باليوديمونيا)، وقد شرح هذا المبدأ بمزيد من التفصيل في كتابه «علم الأخلاق إلى نيقوماخوس» Nicomachean Ethics. وأصل عنوان الكتاب غير معروف، ولكن إذا عرفنا أن والد أرسطو كان اسمه نيقوماخوس، فلن نبالغ إذا افترضا أنه يدين فيه بالفضل لتعاليم والده ومعتقداته. وقد كُتب هذا الكتاب في سنة ٣٤٠ قبل الميلاد تقريبًا وهو عبارة عن سلسلة من المحاضرات جُمعت معًا في فترة لاحقة ونُشرت في شكل عمل كامل.

وبحسب تعريف أرسطو للوسط الذهبي، فهو عبارة عن نقطة المنتصف بالضبط بين نقيضين، حيث ينحرف أحد الجانبين نحو الإفراط (الزيادة) فيما ينحرف الجانب الآخر نحو التفريط (النقصان). وقد وضع أرسطو نفسه بمهارة بين المطرقة والسندان، حيث يكون الحل الوحيد هو تجنب كلا النقيضين.

ويُعتبر كلا النقيضين من الرذائل، ومن ثمَّ يتجسد الدرب الوحيد نحو الفضيلة بين هذين النقيضين. وهكذا، فإن اختيار الطريق الأوسط في كل مرة سيؤدي بك ببطء ولكن بكل تأكيد إلى اليوديمونيا. ونتيجة لذلك، يحدث توازن صحي يخمد الرغبات (لا إفراط) ويُجبرك على الخروج من منطقة راحتك (لا تفريط).

إذ ينبغي ألا يكون الشخص أشجع من اللازم أو أجبن من



اللازم، لأن الشجاع متهور والجبان خائف. وينبغي ألا يكون الشخص عاطفيًا أكثر من اللازم، ولكن أيضًا ينبغي ألا يكبت مشاعره أكثر من اللازم. وينبغي ألا يكون خفيف الظل أكثر من اللازم، ولكن أيضًا ينبغي ألا يكون جادًا أو متماسكًا أكثر من اللازم. وينبغي أن يكون الشخص منفتح الذهن، ولكن دون أن ينجرف وراء الآخرين بسهولة أكثر من اللازم، لأن الشخص منفتح الذهن ليس لديه اعتقاد راسخ والشخص الذي لا ينجرف وراء الآخرين بسهولة يمكن أن يكون عنيدًا إلى حد الجهل. ولا تكن كسولًا، ولكن لا تجعل سعيك وراء أهدافك يستهلكك أكثر من اللازم حتى تمرض أو تُهمل جوانب أخرى من حياتك. لا تُسرف في تناول الطعام، ولكن لا تُجوِّع نفسك. هل فهمت الفكرة؟ كان لدى أرسطو بضعة معتقدات أساسية قادته إلى تشكيل الوسط الذهبي.

أولاً: الشخص السليم جسديًا وطبيًا هو شخص متوازن، لأن لديه توازنًا داخليًا. على سبيل المثال، لا يمكن أن ترتفع درجة حرارة أي شخص أكثر من اللازم أو تنخفض أكثر من اللازم، وكذلك جسم الإنسان ينبغي ألا يمتلئ بالطعام حتى التخمة أو يُحرَم من الطعام حتى الموت. وهنا، يمكن أن يشكِّل الاعتدال الفرق بين الحياة والموت. إذ لا يستطيع جسم الإنسان أن يصل إلى هذه الحدود القصوى ولا ينبغي أن يصل إليها، وهكذا يجب ألا تصل الشخصية إلى حدودها القصوى أيضًا، بل ينبغي أن نسعى وراء التوازن في الفضائل والسمات.

ثانيًا: النقطة الوسطى أو المتوسطة لكل شخص نسبية



وفريدة. وبالطبع، لا يمكن أن يكون إشباع حس الإنجاز موضوعيًّا لأن المساعي التي تسعد الأشخاص تختلف باختلاف شخصياتهم. لذلك، ينبغي مراعاة اختلاف قدرة الأشخاص على التحمل فضلًا عن اختلاف ميولهم. فالشخص الذي يبلغ طوله مترين يجب أن يتَّبع نظامًا غذائيًّا مختلفًا عن النظام الغذائي الذي يتبعه شخص طوله متر ونصف فقط، كلاهما ينبغي أن يأكل بمستوى معتدل، ولكن هذا المستوى مختلف تمامًا من حيث النسبة. ويجب على الشخص الذي يسعى لإشباع حس الإنجاز من خلال الطعام أن يجد النقطة الوسطى بين أن يكون نهمًا وأن يجوِّع نفسه. ولكل شخص تعريفه للإفراط والتفريط. لذلك من الصعب أن نُحدد ما المناسب بالضبط في موقف معين.

ثالثًا: الوسط الذهبي متجدد باستمرار. تذكَّر أن الفضيلة تقع بين نقيضين. ومن ثمَّ، إذا اقتربت أكثر مما يجب من أيٍّ من النقيضين، فستبدأ في تلقي ردود فعل سلبية من المجتمع. وإذا ظللت قريبًا من الوسط، فستتلقى المديح من الآخرين وستُشبع حس الإنجاز لديك. وستتلقى بالطبيعة دعمًا يعينك على مواصلة سعيك نحو السلوك المعتدل استنادًا إلى هذا المديح والإيجابية. ومن المؤكد أننا سنسعى لفعل ما يُشعرنا بشعور حسن.

ويتناسب كل شيء تقريبًا في الوسط الذهبي مع فلسفة الحياة. وقد لا تتفق معي بالضرورة على أهمية تجنب الإفراط، ولكن على أقل تقدير يمكننا جميعًا أن نتفق أننا ينبغي أن



نتجنب التفريط. ولكن مرة أخرى، ألا يمكننا أن نصنف أشكال الإفراط والتفريط استنادًا إلى شيء آخر؟

وفي النهاية، الإفراط في أي شيء له عيوبه. فالإفراط في أي شيء جيد يحوله إلى شيء سيئ في النهاية، والأشياء السيئة تزداد سوءًا كذلك. ويمكننا أن نقترب من تفاصيل طريقة أرسطو التي يوصي بها للعيش عندما نتعمق في أشكال الإفراط والتفريط المحددة التي كتب عنها.

الفضيلة مقابل الرذائل:

آمن أرسطو بأن الفضيلة (ومن ثمَّ اليوديمونيا) ستنشأ عن الاعتدال في ١١ سمة محددة، والتي تقع مرة أخرى في الوسط بالضبط بين الإفراط والتفريط. وأول سمة سنتناولها هي الشجاعة، والشجاعة هي نقطة وسط بين التهور (الإفراط) والجبن (التفريط). فإن أفرطتَ في الشجاعة فستقفز من فوق جبل دون تفكير، وإن نقصت شجاعتك أكثر من اللازم فلن تتخذ سوى قرارات مستندة إلى الخوف.

وأدناه جدول توضيحي مفيد يضم جميع الرذائل والفضائل مرتَّبة بشكل أنيق لتكتسب حسًّا بالسياق قبل أن نتعمق في كل سمة.



الوسط الذهبي لدى أرسطو الفلسفة			
	+	⟵⟶	-
مجال العمل أو المشاعر	الإفراط	الوسط	التفريط
الخوف والثقة	التهور	الشجاعة	الجُبن
المتعة والألم	الفجور	ضبط النفس	خمود الشهوة
الأخذ والعطاء (على مستوى الفرد)	التبذير	الكرم	التقتير
الأخذ والعطاء (على مستوى المجتمع)	التفاخر	السخاء	الدناءة
الشرف وانعدامه (على مستوى المجتمع)	الغطرسة	الشهامة	التجاهل

الشرف وانعدامه (على مستوى الفرد)	الطموح المفرط	الطموح الصحيح	انعدام الطموح
الغضب	سرعة الغضب	الصبر	عدم الاكتراث
التعبير عن الذات	التباهي	الصدق	بخس الذات
الحوار	التهريج	الفطنة	الفظاظة
السلوك الاجتماعي	الخنوع أو النفاق	اللطف	المشاكسة
الحياء	الخجل	التواضع	الفحش
السخط	الحسد	الغضب من أجل الحق	المتعة الخبيثة

(3)

ولكن أرسطو وضع متطلبًا آخر للفضائل التي شرحها. فبالنسبة إليه، الفضيلة «هي عادة تجعلنا نميل نحو القيام بفعل بناء على اختيار مقصود، ويقع هذا العمل في الوسط بالنسبة إلينا، ويتحدد حسبما يحدده الشخص الحكيم مستندًا

إلى منطقه».

ويعني هذا أن الفضيلة لا تتحقق إلا من خلال اختيار الوسط الذهبي على نحو إرادي ومقصود، لأنها الشيء النبيل والصحيح الذي ينبغي فعله. وخلافًا للفلسفات الأخرى التي تحكم على الأفعال فقط، يحكم أرسطو على النية والفعل. فإذا تصرفت وفقًا للوسط الذهبي بمحض الصدفة، أو عن غير قصد، أو لأن هذا التصرف كان الاختيار الوحيد المتاح أمامك، فلن تُشبع حس الإنجاز لديك.

ولا توجد فضيلة بمحض الصدفة، وليست النتيجة الشيء الوحيد المهم لتحقيق اليوديمونيا. أنا أعلم أن هذا يبدو منهكًا، ولكنه يشبه عواطفنا في الحياة الواقعية. وفيما يلي مثال بسيط على ما أقصده، هل ستكون شخصًا فاضلًا عندما تؤمَر بتنظيف المنزل، حتى إن كان هذا هو الشيء الصحيح والعادل الذي ينبغي فعله؟ لا، وحقيقة أنك مستاء من توجيه هذا الأمر إليك يوضح أنك تتهرب من مسؤولياتك عن وعي، ومن ثمَّ فأنت شخص غير فاضل.

وفي النهاية، سيصير الأمر مهمة طويلة، ولكن من قال إن الطريق إلى إشباع حس الإنجاز من المفترض أن يكون مفروشًا بالورود؟

الفضيلة الأولى: الشجاعة. هي الوسط بين التهور والجُبن. وتتجسد الشجاعة عندما تواجه مخاوفك لأن هذا هو الشيء الصحيح الذي ينبغي أن تفعله. وسيحرص الشخص الشجاع على أن تكون أفعاله محسوبة وذكية دون أن يسيطر عليه



الخوف. وهناك منطقة صحية للأفعال التي تهدف إلى مواجهة المخاوف (مثل التحدث أمام جمهور) ولكن عليك أيضًا أن تُدرك حدودك وواقعك (فلا تصارع دبًا مثلًا).

الفضيلة الثانية: ضبط النفس. هي الوسط بين الألم الجسدي والمتعة. يمكنك أن تتخيل كيف يُشكِّل هذا الوضع دافعًا قويًا يستدعي تنظيمه. وسيفهم الشخص الذي يستطيع ضبط نفسه أن المتعة ليست مستديمة وأن الألم جزء ضروري من الحياة. وسيقوم ببساطة بالفعل النبيل والصحيح بدلًا من أن يتجنب الألم أو يبحث عن المتعة. وفكرة ضبط النفس هذه هي نتاج صلابة ذهنية وانضباط ذاتي. وفي كثير من الأحيان، يكون الألم هو الدرب الوحيد المتاح.

الفضيلة الثالثة: الكرم. الكرم تجاه الآخرين هو الوسط بين البخل والتبذير. ويقصد بهذه الفضيلة الاعتياد على العطاء والصدقة، فيما يقصد بالبخل عدم العطاء على الإطلاق ويقصد بالتبذير الإفراط في العطاء. وسيعطي الشخص الكريم بقدر استطاعته لأنه يتعاطف مع الآخرين. ومع ذلك، لن يُفرِط في العطاء، لأن الكرم يتطلب من المعطي أن يكون قادرًا على الاعتناء بنفسه أولًا.

الفضيلة الرابعة: السخاء. تتعلق هذه الفضيلة بكيفية استغلالك لمواردك بالنسبة إلى نفسك، وهي الوسط بين الحقارة (التفريط) والتفاخر (الإفراط). ويمكننا أن نرى هذا في الوقت المعاصر متجسدًا في الفرق بين الرغبة والحاجة. فنحن نريد أشياء كثيرة، ولكننا نحتاج إلى أشياء أقل بكثير.



لا تسمح لنفسك بأن تعيش حياة شخص معدم، ولكن لا داعي أيضًا لأن تعيش حياة مبهرجة كأنك ملك. أما الشخص السخي فهو يسعى إلى الراحة والأمان، لا إلى الترف والألقاب. لا تتجنب الإنفاق على الأمور المهمة، ولكن لا تسرف في الإنفاق على الأمور غير المهمة.

الفضيلة الخامسة: الشهامة. هذه الفضيلة هي الوسط بين التعالي أو الغطرسة وانعدام الأمن. وهي الفرق بين بخس قيمة الذات وتُضخم الإحساس بالأنا. لدى كلٍّ منا ما يستحق الإطراء عليه، وكلٌّ منا يستطيع أن يدعي الشرف عن شيء أو أن ينسب لنفسه الفضل عنه، ولكن هذا لا يعني أن عليك دائمًا أن تفعل ذلك. لأنك إذا ركزت على ادعاء الشرف عن شيء ما، حتى إن كنتَ تستحقه، فيعني هذا أنك مهتم أكثر من اللازم بتقدير الآخرين ورؤيتهم لك. ومع ذلك، إذا تجاهلت الآخرين تمامًا، فيعني هذا أنك تعزل نفسك عنهم بسبب الخوف والتردد. ويدرك الشخص الشهم قيمته ويُعبِّر عن نفسه بدقة.

الفضيلة السادسة: السعي وراء نيل الشرف. تتصل هذه الفضيلة نوعًا ما بالفضيلة السابقة الخاصة بالشهامة. وفي الفضيلة السابقة، لا تتحقق الفضيلة إلا من خلال السعي وراء نيل الشرف بدقة. ولكن في الفضيلة الحالية، تتحقق الفضيلة من خلال مقدار ما لديك من طموح نحو إنجاز الأفعال الجديرة بالتقدير. وبعبارة أخرى، ينبغي أن يكون لديك طموح عالٍ، ولكن دون أن يكون عاليًا أكثر من اللازم حتى لا تستهلك ما



تبقى من حياتك. وعلى الجانب الآخر، لا يمكن أن يكون لديك طموح أقل من اللازم حتى لا تعيش من دون هدف في الحياة.

الفضيلة السابعة: حُسن الطبع. فضيلة حسن الطبع جلية. وهي تقع في الوسط بين المرارة المفرطة أو التقلب المفرط وعدم الاكتراث العاطفي. إذ يستطيع الشخص حَسَن الطبع أن ينظِّم عواطفه، ولكن ذلك لا يعني أنه لن يغضب في وجه الأشخاص الذين يستحقون أن يغضب في وجوههم، وفي التوقيت الذي يستلزم الغضب، وبسبب الأفعال التي تستوجب الغضب، وللفترة الزمنية المناسبة للغضب. ومن المعروف أن تطرف العواطف جزء لا مفر منه في الحياة، ولكنك لا تستطيع أن تترك عواطفك تسيطر عليك، ولا تستطيع كذلك أن تتجاهلها. تحلّ بالرزانة.

الفضيلة الثامنة: اللطف. تقيس هذه الفضيلة إلى حد ما مدى استمتاع الناس بصحبتك. وهي تقع في الوسط بين التملق أو النفاق ومعاداة المجتمع أو الميل إلى الجدل. والشخص اللطيف منفتح ويوصل أفكاره بوضوح ولكن دون أن يصل إلى مرحلة التبعية للآخرين أو التعالي عليهم. وعلى الجانب الآخر، يستطيع أن يقاوم الصراعات. وفي النهاية، يعرف الشخص اللطيف الفاضل متى يُطري على الآخرين، ومتى أيضًا يضع لهم حدودًا.

الفضيلة التاسعة: الصدق. هو الوسط بين التباهي وبخس الذات. وتتعلق هذه الفضيلة بمدى صدقك بشأن قدراتك. فلا داعي لأن تصغِّر نفسك من أجل الآخرين، ولا أن تعظِّم نفسك



أمامهم. وتبين النقطة الوسطى هنا مدى ارتياحك وأمنك في إطار هويتك وإنجازاتك. كن صادقًا ومباشرًا.

الفضيلة العاشرة: الفطنة. الفطنة هي حس الفكاهة الصحي مع القدرة على فهم ومعرفة متى تكون الفكاهة ملائمة أو غير ملائمة. هذا هو الوسط بين التهريج (الإفراط) والبلادة والفظاظة (التفريط). إذ يدرك الشخص الفَطِن أن التفاعل مع الآخرين يتغذى على الفكاهة والمرح. فإن أسرفت في الفطنة فستنقلب إلى مهرج، وإن فرطت فيها فسيصير وجودك سلبيًّا.

الفضيلة الحادية عشرة: العدالة. من الأمور المثيرة للاهتمام أن العدالة هي الوسط بين الإفراط في الظلم وانعدامه. والإفراط في العدالة غير منصف لأنه يسلب منك التعاطف، والتفريط في العدالة غير منصف نظرًا لغياب حس المساواة في المعاملة. ونحن نعتمد عادة على القوانين والأعراف لكي تحقق العدالة، ولكنها لا تُطبَّق دائمًا كما أنها غير منصفة في حد ذاتها. والشخص المهتم بالعدالة سيوزع التبعات الملائمة على الجميع، ولكنه سيراعي دائمًا العنصر الإنساني المتسبب في وقوع الأحداث.

ربما افترضت أن أرسطو سيُدرج سمات من قبيل الرحمة، أو الاحترام، أو الانضباط الذاتي، أو الروحانية، أو جوانب نستطيع أن ننسبها عمومًا إلى الوصايا العشر سابقة الذكر. وفي النهاية، قدم أرسطو مجموعة مختارة من إحدى عشرة فضيلة دون أن يوضح كيف اختارها، ولكن من الجلي أنه لمس وترًا اجتماعيًّا من خلال معارفه وتجاربه.



ولإيضاح هذه النقطة، يجب أن نبين أن السمات التي ذكرناها أعلاه هي الفضائل الأخلاقية الإحدى عشرة التي انتقاها أرسطو، ولكنه وصف في كتابه «علم الأخلاق إلى نيقوماخوس» خمس فضائل فكرية. وتتعلق الفضائل الفكرية بقدر أقل برسم فلسفة للحياة وبقدر أكبر بكيفية التفكير بفعالية أكثر. وهذه مساعٍ جديرة بالتقدير كذلك، ولكنها لا تؤثر في إشباعنا لحس الإنجاز بالقدر المباشر نفسه.

ووفقًا لأرسطو، تتضمن الفضائل الفكرية المعرفة العلمية (episteme)، والمعرفة الفنية أو التقنية (techne)، والمنطق الحدسي (nous)، والحكمة العملية (phronesis)، والحكمة الفلسفية (sophia). وفيما يلي شرح موجز لهذه الفضائل من أجل الأجيال المستقبلية:

١. تتيح لك المعرفة العلمية فهم السبب والأثر والوصول إلى استنتاجات نابعة من مبادئ وحقائق واقعية.

٢. تتيح لك المعرفة الفنية ابتكار أشياء لم يكن لها وجود في السابق إلا في خيال الشخص المبتكر.

٣. المنطق الحدسي هو ما يمكن أن نطلق عليه اليوم «الذكاء الناتج عن حياة الشارع» ويقدم فهمًا عميقًا للكيفية التي يسير بها العالم، وهو ما يمكن أن يُكمل المعرفتين العلمية والفنية.

٤. الحكمة العملية هي ما يتحول إليه المنطق الحدسي بعد الخبرة والممارسة. وهي تتيح لك التوصل إلى اختيارات ذكية عند اتخاذ القرارات.



٥. يمكن القول إن الحكمة الفلسفية هي المستوى النهائي من الفضيلة الفكرية، لأنها تُبعد الشخص عن العالم المادي وتدرس موضوعات يرى البعض أنها أكثر أهمية.

والآن نعود إلى الوسط الذهبي. بالنسبة إلى معظم الناس، مجرد الإلمام بهذه الفضائل لا يكفي لجعلهم يتصرفون على نحو فاضل. وهكذا، لا بد من وجود قوانين تُبقي الناس تحت السيطرة. وهذا مخالف لضرورة وجود توافق بين النية والفعل، ولكنه على الأقل نقطة بداية للمحافظة على النظام في المجتمع.

وما نستطيع أن نحتفظ به في أذهاننا هو قليل من الدروس القوية التي استفدناها من أرسطو. ومن هذه الدروس أن الصفات المتناقضة خطيرة لأنها تجعلنا نعلق في فخ الطرق الأحادية للتفكير، وهذا يمكن أن يعمينا. والاعتدال ضروري لأنه يسمح لنا بأن نرى الخطأ الذي يشوب طرق تفكيرنا. ويمكن أن يكون الفعل غير المقصود بلا جدوى أحيانًا، لأنه لا وجود لفضيلة بالصدفة.

وماذا عن إشباع حس الإنجاز واليوديمونيا؟ إنهما عمليتان تتكونان من عدة مراحل وليستا غايتين نهائيتين. اتبع الوسط الذهبي عن قصد وستصل إلى هناك.

الصداقة:

على الرغم من أن معظم النقاش حول كتاب «علم الأخلاق

إلى نيقوماخوس» يدور حول الفضائل الأخلاقية التي يتحلى بها أرسطو، فقد تطرق الكتاب لاحقًا إلى وصف جانب آخر شعر أنه عامل أساسي لعيش حياة جيدة.

وخلافًا لمجموعة الفضائل الأخلاقية الصارمة، فهذا الجانب هو شيء لا بد أننا فكرنا فيه من قبل، إنه الصداقة. وأرسطو مناصر كبير للصداقات التي تُثري حيواتنا وتجلب لنا السعادة وتُشبع لدينا حس الإنجاز. ولكن كعادة أرسطو، يعقد الأمور من خلال وضع تعريف للصداقة أولًا وتحديد أنواعها التي تؤدي إلى إشباع حس الإنجاز على أكمل وجه.

ولكن ما تعريفنا للصداقة؟ أول تعريف يخطر على بالك هو أنها شيء يتعلق بالتجارب الإيجابية المشتركة، والرفقة، والحميمية العاطفية. وهذا التعريف ليس بعيدًا عن تعريف أرسطو، الذي ذكر فيه حسن النية، والحب، والقيَم المشتركة، وبالطبع الفضيلة.

قسَّم أرسطو الصداقة إلى ثلاثة أنواع، ورأى أن علينا أن نسعى وراء أحدهما على حساب النوعين الآخرين. لا يتكون أول نوعين من الصداقة على نحو مقصود بل يتعلقان أكثر بالرفقة المؤقتة، أتذكر ما قاله أرسطو عن أن القصد عنصر لازم للفضيلة؟

يقوم أول نوع من الصداقة على المنفعة. وفي هذا النوع، لا يسعى الطرفان إلى المودة أو حتى الرفقة، بل يقضيان الوقت معًا لأن كل طرف يحصل على منفعة من الطرف الآخر في مقابل المنفعة التي يقدمها له. إنها صداقة وليدة المصلحة،



أو التقارب، أو حتى الوحدة.

وهي ليست ذات طبيعة دائمة، فمتى انتهت المنفعة، انتهى كذلك السبب الذي جمع الشخصين معًا. لاحَظ أرسطو أن هذا النوع من الصداقات منتشر أكثر بين كبار السن، ولكن ملاحظتي الشخصية هي أن هذا النوع من الصداقات منتشر أكثر بين الشباب، كما يحدث بين الزملاء في العمل والمدرسة. إذ تكون على مقربة كبيرة من هؤلاء الزملاء، ولكن بمجرد أن يغيب أحدهم عنك، لا تشعر بأي نوع من الفراغ أو الحنين إليه. فقد تستمتعون بالوقت الذي تقضونه معًا، ولكن بمجرد أن يتغير الموقف، تتغير كذلك طبيعة العلاقة بينكما.

ويقوم النوع الثاني من الصداقة على المتعة. ليست المتعة الجسدية (وإن كان ذلك ممكنًا)، ولكنه من نوع الصداقات التي كثيرًا ما نراها بين الزملاء في الكلية أو الأشخاص الذين يشاركون في الفِرق الرياضية ذاتها. وتصنَّف هذه الصداقات استنادًا إلى المتعة لأنها تنشأ في أثناء تجربة ممتعة. ومصدر هذه الصداقة ومحورها الأساسي هو تجربة عاطفية إيجابية، يستطيع الطرفان أن يستمتعا بها معًا ويعظِّما عواطف بعضهما. ولكن هذه الصداقات سرعان ما تنتهي عندما تتغير الأذواق أو التفضيلات. على سبيل المثال، ماذا إن غيَّر أحد الصديقين الفريق الرياضي الذي يلعب له؟

وتندرج معظم الصداقات الموجودة في حيوات كثير منا تحت إحدى هاتين الفئتين أو كلتيهما، وعلى الرغم من أن أرسطو لم يعتبرهما بالضرورة أشياء يجب تجنبها، فقد شعر أن عمقهما



يحد من جودتهما. فوجود الكثير من المعارف والأشخاص الذين تستطيع أن تتحدث وتتواصل معهم لا يمكن أن يكون شيئًا سلبيًا. بل من الضروري، أحيانًا، أن تتمكن من الشعور ببعض الراحة عندما تتحدث مع أشخاص غرباء عنك نسبيًا لا يعرفون عنك أشياء كثيرة. ولكن أرسطو لاحظ بذكاء أن هذين النوعين من الصداقات لن يؤديا إلى إشباع حس الإنجاز.

ويرى أرسطو أن أكثر نوع من الصداقات يُشبع حس الإنجاز هو ذلك الذي يستند إلى تقدير متبادل للفضائل بين الصديقين، حينما يريد كل صديق أن يقترب من صديقه وتزداد حميميته العاطفية تجاهه لأنهما يريدان أن يقتربا من هذه الصفات والفضائل. ويشرح أرسطو ذلك فيما يلي:

الصداقة المثالية هي الصداقة التي تنشأ بين الأخيار، وأولئك الذين يشبهون بعضهم في حب الفضيلة. ذلك أن كل صديق من الصديقين يتمنى الخير للآخر ولنفسه، كما أنهم هم أنفسهم أخيار، ولكن أولئك الذين يتمنون الخير لأصدقائهم بدافع الصداقة فقط هم الذين يجسِّدون المعنى الكامل للصداقة؛ لأنهم يحبون بعضهم من أجل أنفسهم وليس بمحض الصدفة.

ومن ثمَّ، تستمر هذه الصداقة ما دام ظل الصديقان خيرين، والفضيلة صفة دائمة. وكل صديق يتمنى الخير نسبيًا لصديقه ويتمنى الخير بشكل مطلق كذلك، لأن الأخيار جيدون بشكل مطلق ومفيدون لبعضهم. وكلا الصديقين ممتع أيضًا، لأن الأخيار ممتعون بشكل مطلق وبالنسبة إلى بعضهم في آن واحد، لأن كلًّا منهم يستمتع بأفعاله، ومن ثمَّ بالأفعال التي



تشبه أفعاله، وأفعال كل الأخيار متطابقة أو متشابهة.

وتستمر هذه الصداقات في أحيان كثيرة لفترات طويلة جدًّا؛ لأنها متجددة باستمرار وتستند إلى أشياء تدوم أكثر. ويمكن أن تتغير المنفعة والمتعة في طرفة عين، ولكن فضائل الشخص وشخصيته لن تتغير على الأرجح. وتخلق مثل هذه الصداقات القائمة على الفضيلة نموًّا مشتركًا وهي بمنزلة قوة دافعة في حياتك. وهي تستغرق وقتًا وتتطلب ثقة لتنمو ولكنها تُثمر أنفع النتائج وأكثرها إشباعًا لحس الإنجاز.

وهذا النوع من الصداقة بسيط كبساطة العبارة التالية: عندما تحترم شخصًا، تستمتع بصحبته وتسمح لنفسك بأن تتعلم منه. وبهذه الطريقة، تنشأ منفعة أيضًا، ومتعة أحيانًا كذلك. ولكن القيَم المتوافقة التي تلقى إعجاب الطرفين هي التي تشكِّل حجر الأساس للصداقات الدائمة التي تؤدي إلى اليوديمونيا.

وجد أرسطو أن الصداقة هي الغِراء الذي يحافظ على تماسك المُدن والمجتمعات. يبعث هذا المعتقد رسالة مفادها أن الصداقات الصحيحة هي مفتاح لأعظم المصادر الخارجية لسعادتنا، والباقي متروك لنا من خلال التقيد بالسعي وراء الفضيلة والوسط الذهبي.



◀◀ الدروس المستفادة:

• يمكننا أن نعتبر هذا الفصل بمنزلة فلسفة الحياة بالنسبة إلى أرسطو فيما يتعلق بالبحث عن السعادة وإشباع حس الإنجاز، أو كما أطلق عليه، اليوديمونيا. وتقوم فلسفته بأكملها على الفضيلة، فقد نشأت اليوديمونيا عن عيش حياة فاضلة، وتحققت الفضيلة نتيجة التقيد بالوسط الذهبي.

• الوسط الذهبي هو عبارة عن مجموعة مكوَّنة من ١١ سمة هي عبارة عن أمثلة، تبين لك ضرورة ألا تستخدم هذه السمات إما بإفراط وإما بتفريط وأن تتأكد من عدم القيام بذلك. وبعبارة أخرى، يعني الوسط الذهبي كما يبدو من اسمه حياة الاعتدال. نعم، الإفراط في أي شيء جيد ينتهي بتحوله إلى شيء سيئ، لذلك هناك دائمًا مفاضلات. وعندما تعيش في إطار هذه السمات الإحدى عشرة، ستعيش تلقائيًا الحياة التي تُشبع حس الإنجاز لديك، مهما كانت النتائج أو الظروف. وتجدر الإشارة إلى أن عليك أن تتحلى بهذه السمات عن قصد (وليس بمحض الصدفة) في حياتك لكي تكون شخصًا فاضلًا.

• الوسط الذهبي هو وسيلة للعثور على اليوديمونيا داخليًا من خلال أفعالك. وقد تناول أرسطو أيضًا كيفية إشباع حس الإنجاز خارجيًا من خلال الأنواع الصحيحة من الصداقات. وقد حدد ثلاثة أنواع منها: المستندة إلى المتعة، والمستندة إلى المنفعة، والمستندة إلى الفضيلة. وبالطبع، مرة أخرى يدور موضوع الصداقة بأكمله بالنسبة إلى أرسطو حول الفضائل والنمو والاحترام المتبادلين اللذين تشجعهما هذه الفضائل.



الفصل الثالث

البوذية والتخلي عن التعلق

نأتي الآن إلى أولى فلسفات الحياة الشرقية، وعلى العكس من الفلسفتين اللتين سنناقشهما لاحقًا، ما زال هناك عدد كبير من أتباع البوذية في العصر الحديث.

بدأت البوذية في الهند في القرن السادس قبل الميلاد بوصفها فرعًا من فروع الهندوسية. ولكن معظم القصص التي تتناول منشأ البوذية تركز على مؤسسها سيدارثا جوتاما Siddhartha Gautama. وفي الواقع، أصبحت قصته واحدة من القصص النموذجية لشخصيات دينية متنوعة لقرون طويلة لاحقة. وقد تُوجت رحلته في النهاية بأن تولى دور الرمز الذي يُطلق عليه «بوذا»، على الرغم من أن البوذية لا تتعلق بالضرورة بعبادة إله.

وهناك نُسخ متنوعة لقصة حياة سيدارثا جوتاما بتغييرات طفيفة في التفاصيل من هنا وهناك، ولكن قصة حياته المقبولة في العموم تدور حول أمير غني عاش حياة الترف. كانت حياته محمية جدًا حتى إن عدة روايات ذكرت أنه لم يخرج خارج جدران قصره قط حتى بلغ أواخر العشرينيات من عمره، بعد أن تزوج وأنجب طفلًا.

وعندما خرج من قصره، هالَه ما رأى من فقر، وشيخوخة، ومرض. كما رأى الموت والتعاسة في جميع أشكالها. لقد تأثر جدًا بما رأى حتى إنه في اليوم التالي مباشرة غادر قصره وترك



أسرته ليكرّس حياته لتخليص العالم من هذه المعاناة. لقد آمن أن وسيلته لحل هذه المشكلة هي من خلال فهم جذور التعاسة وكيف يستطيع الناس أن يُشبعوا حس الإنجاز لديهم، حتى في ظل مثل هذه الظروف القاسية المحيطة بهم.

وقد حاكى هذه الظروف من خلال الصيام والامتناع عن تناول الطعام والمياه حتى كاد يموت جوعًا. لقد عانى من حرمان جسدي مفرط في محاولته لتكوين منظور للحياة. ولكن مهما حاول سيدارثا، لم يستطع أن يصل إلى مستوى الرضا الذي سعى إليه، حتى جاء يوم عرضت عليه فتاة طبقًا من الأرز. فلما قبله منها، أدرك فجأة أن المعاناة الجسدية ليست الوسيلة الصحيحة لتحقيق التحرر الداخلي، وأن العيش في ظل قيود مادية قاسية لم يساعده على تحقيق التحرر الروحي.

ومنذ ذلك الحين، شجع سيدارثا الناس على اتباع طريق متوازن بدلًا من الطريق المتسم بالإفراط، وسمى هذا الطريق «الطريق الوسط». وفي تلك الليلة، جلس سيدارثا تحت شجرة تين، وأقسم ألا ينهض حتى يتوصل إلى الحقائق التي يبحث عنها، وأخذ يتأمل حتى أشرقت شمس اليوم التالي. وظل على هذا الحال سبعة أسابيع، يفكر مليًا في كيفية الوصول إلى الطريق الوسط. وهذا الطريق الوسط هو رؤية نفسية وفلسفية عميقة لسبب المعاناة والشر وطريقة علاجهما. وسرعان ما بدأت تتكون في عقله صورة عن كل ما حدث في الكون، ورأى سيدارثا في النهاية الإجابة عن أسئلته المتصلة بالمعاناة التي ظل يبحث عنها لسنوات عديدة.



وأخيرًا وصل إلى ما يمكن أن نعتبره طريق الاستنارة الذي يتجسد، لأغراض هذا الكتاب، في ثلاثة أشكال متتابعة هي: علامات الوجود الثلاث، والحقائق النبيلة الأربع، والطريق الثُّماني. وفي تلك اللحظة من الاستنارة النقية، أصبح سيدارثا جوتاما «بوذا» (أي «المتيقِظ أو المستنير»).

وفي خلال ما تبقى من سنوات عمره الثمانين، سافر بوذا وأخذ يبشِّر بالدارما Dharma (الاسم الذي يطلق على تعاليم بوذا) في مسعى لقيادة الآخرين إلى طريق الاستنارة.

وفيما يتعلق بفلسفات الحياة، تُعد البوذية واحدة من فلسفات الحياة الأكثر إفادة وصراحة فيما يتعلق بالوصول إلى مرحلة إشباع حس الإنجاز، أو الاستنارة، كما وصلها بوذا نفسه. فهناك مقدمة ودرب واضحان ومحددان، يبدآن بعلامات الوجود الثلاث.

الحقيقة: علامات الوجود الثلاث:

عندما نتحدث عن بوذا، يجب أن نبدأ برؤيته للعالم، أي القوى الدافعة والميول العامة لدى كل كائن حي. إنها ببساطة جزء من نسيج حيواتنا. وانطلاقًا من هذه النقطة فقط، نستطيع أن نُمهِّد دربًا للتعامل معها.

وقد أطلق بوذا على هذه الجوانب «علامات الوجود الثلاث»، وهذا جانب آخر يقدم فيه بوذا الأعراض والأسباب الأساسية التي تمنعنا من إشباع حس الإنجاز وتُبعدنا عن



النيرڤانا(4). ومن المهم أن نفهم هذه العلامات، لأنها تشكِّل أساس الحقائق النبيلة الأربع، والتي هي عبارة عن بيان مباشر بالعقبات التي نواجهها، ومن ثمَّ يأتي الطريق الثُّماني إلى الاستنارة والسعادة.

والعلامات الثلاث هي: المؤقتية، والمعاناة، واللا ذاتية.

ومفهوم المؤقتية هو أنه لا شيء يدوم، فكل شيء سيتحلَّل في النهاية، وإنكار هذا يعني إنكار الواقع. والخير والشر كلاهما سينتهيان قريبًا. والحياة في حالة مستمرة من التبدل. ويحدث هذا أيضًا في أفكارك وحالاتك العقلية، فضلًا عن العالم المحيط بك الذي يتحلل وينمو في آن واحد. وتنشأ التعاسة عن التعلق بالأشياء الجيدة والتمسك بها، مع إنكار أنها مؤقتة. وبهذا، نحن نخلق أحزاننا بأيدينا دون أن نُدرك ذلك.

ومفهوم المعاناة هو أن كل التجارب والأفكار تحتوي على قدر بسيط من المعاناة، سواء كانت مباشرة أم غير مباشرة فقط. ونتيجة للطبيعة المؤقتة للحياة، لن يجلب لنا شيء مطلقًا سعادة دائمة، كما أن سعادتنا محكوم عليها دائمًا بالتأرجح نحو التعاسة عند نقطة ما. حتى عندما نكون سعداء، فإننا نعيش في حالة ما قبل المعاناة والذعر. وكل خطوة نخطوها نحو السعادة تُقربنا أكثر من التعاسة اللاحقة.

ومفهوم اللا ذاتية هو أنه لا وجود لفكرة أنتَ، أنتَ هو مجرد نتاج لمدركاتك الحسية، وأفكارك، ومحيطك، ووعيك. ويتغير كل مكون من هذه المكونات كل لحظة، ما يعني أن هويتك



غير موجودة بالمعنى التقليدي. هويتك متجذرة في اللحظة الحالية، مع أننا نتمسك بتجاربنا ورواياتنا السابقة التي تمنحنا توقعات غير مبررة ولا تتصل باللحظة الحالية. ويمنعنا هذا التمسك بالماضي من التمتع باللحظة الحالية.

والرسالة العامة من علامات الوجود الثلاث هي أننا لا نستطيع أن نتخلى عن الماضي حتى آخر يوم في حيواتنا. نحن ننكر كل علامة من العلامات الثلاث لأننا نُنكر المؤقتية عندما نكون سعداء، وننكر المعاناة بوصفها جانبًا حيويًّا من الوجود، ونُنكر اللا ذاتية لأننا نتمسك بهوياتنا والتوقعات المترتبة عليها. وكل هذه جوانب عامة في حياة كل إنسان. ويؤدي هذا مباشرة إلى ما رأى بوذا أنه السبب الجذري الحقيقي للمعاناة المتضمن في الحقائق النبيلة الأربع.

المشكلة: الحقائق النبيلة الأربع:

بالنسبة إلى بوذا، يبدأ طريق السعادة من فهم الأسباب الجذرية للمعاناة. وقد يعتبر البعض بوذا متشائمًا بسبب ولعه بالمعاناة، ولكن هذا يدل على أنهم لا يفهمون مقصده. عند هذه المرحلة، نجد أن بوذا أقرب ما يكون إلى الطبيب الذي لكي يتمكن من وصف علاج فعال، عليه أولًا أن يضع يده على المشكلة، ثم يستطيع أن يصف علاجًا لاحقًا. وفي الواقع، هذه هي الطريقة الوحيدة التي نستطيع أن نمضي بها قدمًا. والطريق الثُّماني هو العلاج.



وفي أثناء تأملاته تحت شجرة التين، شرح بوذا بوضوح الأشياء التي تجعلنا نشعر بالتعاسة، أي الأعراض التي يهدف الطريق الثُّماني إلى التعامل معها وتصحيحها بمرور الوقت وبذل الجهد. ويُعتبر التأمل بالطبع أشهر أداة لهذه الممارسة. ولكن على عكس الاعتقاد السائد، لا يتعلق التأمل بالانفصال عن العالم، بل هو أداة لتمرين العقل على ألا يعيش في الماضي أو المستقبل، بل أن يعيش هنا والآن، في العالم الذي يمكن أن نشعر فيه بالسلام بأيسر الطرق.

ولكن قبل كل شيء، ما المشكلات التي سيتم التعامل معها؟

الحقيقة النبيلة الأولى: الحياة معاناة:

تشمل الحياة دائمًا معاناة، تظهر في أشكال واضحة وغير واضحة. وحتى عندما تبدو الأشياء جيدة، نشعر بداخلنا دومًا بشعور دفين بالقلق وعدم اليقين. وتُترجَم الحقيقة النبيلة الأولى أحيانًا على النحو التالي: «الحياة ممتلئة بالضغوط»، مما قد يكون له وقع أكبر قليلًا في نفسك.

وتتضمن هذه المعاناة الأشكال الواضحة للألم، والمرض، والصدمة التي نستطيع جميعًا أن نتخيلها، مثل: الذراع المكسورة، أو الأمراض الفيروسية، أو وفاة شخص قريب منا. كما تشمل كذلك الأشكل الأخف من المشقة والضيق مثل ساعات العمل الطويلة، أو الشعور بالخذلان من شريك، أو

الصداع، أو الشعور بالإحباط أو خيبة الأمل، أو الجرح، أو الشعور بالنقص، أو الاكتئاب، أو الغضب، إلخ.

كما تشمل المعاناة حتى أخف ضغط ذهني، أو عدم الاستقرار، أو الإحساس بالانشغال، أو عدم الراحة، أو الملل، أو الإحساس بالنقص، إلخ. وقد لا تخطر كل هذه الأشياء على أذهاننا عندما نفكر في المعاناة، ولكنها جميعًا بالتأكيد تقع على الجانب السلبي من طيف المشاعر.

ولم يكن بوذا يقول إن كل شيء في الحياة بشع بشاعة تامة. فالسعادة موجودة يقينًا وهي جانب أصيل من الحياة. ولكن إذا أمعنًا النظر في المعاناة، سنرى أنها تلمس كل شيء في حيواتنا، بما فيه الحظ الجيد والأوقات السعيدة، لأن كل شيء مؤقت وزائل.

الحقيقة النبيلة الثانية: المعاناة تنبع من الرغبة:

سبب المعاناة هو الشهوة، والتعلق، والرغبة. نحن نعاني بسبب الفجوات الصغيرة والكبيرة بين ما نريد وما نحصل عليه. ويحدث هذا حتى عندما نحصل على ما ظننا أننا نريده. وعندما نحقق ما نرغب فيه، تزداد شهوتنا ونريد المزيد، وهكذا تستمر الدائرة المفرغة. ومهما حققنا من نجاحات، لا نظل راضين مطلقًا.

نحن نبحث عن الأشياء المادية، والألقاب، والمراتب العليا ونعلق أنفسنا بها. ولهذه المفاهيم العشوائية (وغير الملموسة



في الغالب) سلطة كبيرة علينا، ويزداد شعورنا بالإحباط عندما لا يتصرف العالم بالطريقة التي نعتقد أنه ينبغي أن يتصرف بها ولا تتناسب حيواتنا مع توقعاتنا. نحن نبحث عن الرضا من مصادر خارجية، وهذه دوامة لا تنتهي تجعلنا نريد المزيد إلى الأبد.

كلنا نرغب في أشياء ونريدها، وهذا أمر طبيعي ولا مفر منه. وقد قصد بوذا ببساطة أننا لا نستطيع أن نصبح عبيدًا لرغباتنا إلى الحد الذي يجعلنا نرهن سعادتنا به.

ويعني هذا أننا يجب أن نتخلى عن تعلقنا بنتائج ومكاسب معينة. إنَّ تفانِينا المخلص لهذه الأشياء هو الذي يخلق معاناتنا أو يُسبِّب لنا الضغوط. فأن ترغب في شيء وتريده دون أن تتعلق بنتيجته النهائية يمكن أن يؤدي إلى السعادة بل سيؤدي إليها فعلًا. وهذا بدوره يؤدي مباشرة إلى الحقيقة الثالثة.

الحقيقة النبيلة الثالثة: التخلي عن التعلق ينهي المعاناة:

يكمن حل المعاناة في التخلي عن التعلق. ولكن كيف نفعل ذلك؟ في الحقيقة، لا تستطيع أن تحقق ذلك بفعل إرادي. فمن المستحيل أن تمنع نفسك فحسب من التعلق بالنتيجة التي ترغب فيها. ووفقًا لما يمليه علينا الوعي والمنطق، نستطيع أن نعرف ما يجب علينا فعله، ولكن عواطفنا وعقولنا غير الواعية لا تعلم ذلك تمامًا. وباختصار، ستظل الظروف

التي تخلق التعلق موجودة.

وتخبرنا الحقيقة النبيلة الثانية أن تعلقنا بالنتائج هو الذي يُسبّب لنا التعاسة. ويعني هذا بالطبيعة أننا نبحث عن مصادر خارجية لإشباع حس الإنجاز لدينا، وكذلك أن كل هذه المصادر مؤقتة على أي حال. وعندما نرى ذلك بأنفسنا، عندئذ فقط نستطيع أن نتوقف عن التمسك بهذه النتائج. وعندما نتمكن فعلًا من رؤية ذلك، يصبح التخلي عما نتعلق به سهلًا، وتختفي الشهوة تلقائيًا.

ولا يبدو هذا مفيدًا للغاية، غير أنه يقترح أن التحرر من الرغبات ممكن فعلًا. وهذا ما سنتناوله في الجزء التالي الخاص بالطريق الثُّماني.

الحقيقة النبيلة الرابعة: هناك حل:

قضى بوذا آخر ٤٥ سنة تقريبًا من حياته وهو يتحدث عن جوانب الحقائق النبيلة الأربع. ويتعلق الجزء الأكبر من هذه الجوانب بالحقيقة الرابعة، أي الطريق الثُّماني.

تذكَّر، كان هدف بوذا من الحقائق النبيلة الأربع هو وضع أسس الطريقة التي سنعالج بها أنفسنا، أي الطريق الثُّماني. وخلافًا لديانات كثيرة، لن تستفيد من البوذية بمجرد الإيمان بمبدأ ما، لأنها تؤكد على ضرورة تطبيق هذا المبدأ في الحياة والسير على الدرب، لأن هذا هو الشيء الوحيد الذي سيُخفِّف التعلق والمعاناة.



ويتكون الطريق من ثمانية مجالات واسعة تلمس كل جزء من حيواتنا. وهو يتدرج من الدراسة إلى السلوك الأخلاقي، ومهنتك، وكيف ينبغي أن تفكر من لحظة إلى أخرى. ويتعامل مع كل فعل يصدر عن الجسم، واللسان، والعقل. إنه طريق للاستكشاف والانضباط ينبغي أن يسير عليه المرء بقية حياته. وأقل ما يقال إنه طريق يغطي كل صغيرة وكبيرة.

ومن دون هذا الطريق، ستكون الحقائق الثلاث الأولى مجرد نظرية حول المعاناة، مشابهة للنظرية التي تقول إن الشمس هي مركز الكون، وهي نظرية لا يسع الفلاسفة والعلماء حتى الآن سوى الجدال حولها. إن الطريق الثُّماني يجسد المعنى الحقيقي للبوذية والنيرڤانا.

الحل: الطريق الثُّماني:

عرَّف بوذا الطريق الثُّماني بوصفه الطريق المؤدي إلى اقتلاع جذور أسباب المعاناة، ومن ثمَّ إلى مزيد من السكينة، والحكمة، والفضيلة، والسعادة المستقرة والعميقة. إنه الطريق إلى كل شيء نريده من الحياة لأنه يزيد سعادتنا عندما يكون لدينا القليل أو حتى عندما نكون معدمين.

وكل عنصر من عناصر هذا الطريق موصوف بكلمة تُترجَم عادة بإحدى كلمتين «سليم» أو «حكيم». وكلا المعنيين جدير بالتأمل. فكل عنصر من عناصر الطريق سليم بمعنى أنه صحيح، وأخلاقي، ويرشدنا بشكل محدد حول كيفية عيش

الحياة. كما أن كل عنصر حكيم أيضًا بمعنى أنه ناتج عن فهم عميق ويؤدي إلى نتائج جيدة.

وعلى الرغم من أن العناصر الثمانية للطريق مذكورة هنا بحسب تسلسلها التقليدي، فلا يعني ذلك أن عليك أن تكتسبها بحسب الترتيب الوارد هنا. كل العناصر مهمة، طوال الوقت، دفعة واحدة. ولكن ممارسة بعض منها قد يصير أكثر أهمية في وقت أو آخر.

تذكَّر أن الغرض العام من كل عنصر هو التخلي عن التعلق، ومن ثمَّ من المعاناة. لذلك، لا تكفي المعرفة في حد ذاتها، لا بد من السير على الطريق. وقد سُمّي طريقًا لسبب.

والطريق الثُّماني هو وسيلة عملية ومنهجية لإزالة التعلق وعدم الرضا من عقولنا وأساليب حياتنا من خلال أفكار وأفعال يقظة. وباختصار، ذكرنا أدناه العناصر الثمانية التي يتكون منها الطريق:

(١) الفهم السليم: يعني فهم دقيق لطبيعة الكون، وخاصة الحقائق النبيلة الأربع.

(٢) النيات السليمة: تعني تجنب أفكار التعلق، والكراهية، والسلبية.

(٣) الكلام السليم: يعني الامتناع عن سوء السلوك اللفظي؛ مثل: الكذب، والمجادلة، والإهانات، والتحدث دون تفكير، والقسوة.

(٤) الفعل السليم: يعني الامتناع عن سوء السلوك المادي؛



مثل السرقة، والقتل، وإيذاء الآخرين، والسلوكيات الجنسية المشينة.

(٥) كسب الرزق السليم: يعني تجنب المِهن التي تُلحق ضررًا بالآخرين بطريقة ما؛ مثل: بيع العبيد، أو الأسلحة، أو الحيوانات، أو المواد السامة، أو المخدرات.

(٦) الجهد السليم: يعني التخلي عن العقلية السلبية، والامتناع عنها في المستقبل، والمحافظة على عقلية إيجابية.

(٧) اليقظة الذهنية السليمة: تعني ممارسة الوعي بجسمك، ومشاعرك، وأفكارك.

(٨) التركيز السليم: يعني ممارسة التأمل والتركيز على هدف واحد.

الفهم السليم: يتطلب الفهم السليم فهمًا واضحًا وعميقًا للحقائق النبيلة الأربع وعلامات الوجود الثلاث. وإذا فهمت هذه الجوانب، فستفهم بحق دور التعلق في المعاناة والتعاسة. وفي الواقع، المعاناة من صنع الإنسان ولا تنشأ إلا عن مدركاته الحسية. ولن نحيد عن الدقة إذا فهمنا أن المعاناة لا تكون حقيقية أو وهمية إلا بقدر ما تريدها أن تكون كذلك.

النيات السليمة: الأفكار السليمة تؤدي إلى الأفعال السليمة، فكل شيء يبدأ بنياتنا. وفي بعض الأحيان يُترجَم هذا إلى «الأفكار السليمة». وفي هذا السياق، تشكِّل أفكارنا قوالب أفعالنا وشخصياتنا. إذ تؤدي الأفكار غير النافعة إلى التعاسة، فيما تؤدي الأفكار السليمة إلى وقف التعلق. وهناك



ثلاثة أنواع محددة من النيات يجب أن نبذل كل ما في وسعنا لنركز عليها:

* التخلي (Nekkhamma) عن الملذات والتحول إلى شخص غير أناني مقارنة بالشخص الأناني الشره.

* الحب (Metta) أو حُسن النية تجاه الآخرين، بمن فيهم نفسك، مقارنة بالكراهية، والغيرة، والحقد، واللا مبالاة.

* عدم إلحاق الضرر بالآخرين (Avihimsa) أو التعاطف مقارنة بالقسوة وعدم التعاطف.

الكلام السليم: كلماتنا تتبع نياتنا في معظم الأحيان. ولكن في بعض الأحيان تحدث الأمور بالعكس، وتخلق الكلمات التي تختارها العالم المحيط بك. وهذا كله تحت سيطرتك. فإذا كنت تسب الآخرين، أو تُصدر أحكامًا عليهم، أو تسيء إليهم، فستتماشى أفكارك بالتأكيد مع كلامك، والعكس صحيح. حاوِل فقط أن تتجنب الحديث بشكل سلبي.

الفعل السليم: مع النيات الطيبة والكلام المهذب، يأتي الدور على أفعالك التي ينبغي أن تتوافق مع نياتك وكلامك. هناك أفعال واضحة يجب تجنبها مثل: القتل، والعنف، والسرقة، إلخ. ومن خلال هذه الخطوات الثلاث الأولى على الطريق الثُماني، نستطيع تدريجيًا أن نستبعد الميول السيئة من حيواتنا.

كسب الرزق السليم: ما دمتَ لا تضر الآخرين، ويشمل هذا البيئة لأنها تؤثر في كل الكائنات، فهذا هو كسب الرزق



السليم. وينبغي أن يكون واضحًا أن أي محاولة لتنقية النيات، والكلام، والأفعال ستكون مستحيلة إن كانت مهنتك تضر الآخرين بشكل غير مباشر. وفيما يلي بعض الأمثلة المحددة: اختراع الأسلحة، وتجارة الرقيق، وتربية الحيوانات لذبحها، والمخدرات غير القانونية، وإنتاج المواد السامة بالنسبة إلى البشر والبيئة.

الجهد السليم: إنَّ فعل أي شيء في الحياة يتطلب جهدًا. ولا شيء تريده سهل. ولا بد من العزم والمثابرة والطاقة لتسير على الطريق الثُّماني. ويشمل الجهد السليم اتباع عادات جيدة مثل: ممارسة اليقظة الذهنية السليمة، والتأمل السليم، وغيرها من الأفعال الأخلاقية الإيجابية في حياتك اليومية. عليكَ أن تكرس نفسك لهذه الممارسات.

اليقظة الذهنية السليمة: ويُقصد بها المراقبة المستمرة لنياتك، وكلماتك، ومشاعرك، وجسدك، وأفكارك. وكذلك اكتساب دراية ذاتية بكل شيء، ولا سيما الأشياء التي تتعلق بها. ومن دون اليقظة الذهنية، لن تتمكن من اتباع الطريق الثُّماني، لأنها تُمكِّنك من الانتباه للأفعال غير الواعية الذهنية، واللفظية، والجسدية السلبية أو السيئة والتخلص منها.

ونحن في كثير من الأحيان لا نعرف لماذا نستجيب بطريقة معينة أو نشعر شعورًا معينًا. ومن خلال اليقظة الذهنية السليمة، يستطيع الشخص أن يُحرر نفسه من العواطف والشهوات، التي تجعلنا في أحيان كثيرة أسرى الندم على



الماضي أو القلق من المستقبل.

التركيز السليم: الغرض منه هو أن تُدرِّب عقلك على طاعتك وليس العكس. وهنا يأتي دور التأمل.

عندما تبدأ في ممارسة التأمل، ستُصدَم من الصعوبة التي ستواجهها عندما تحاول أن تمارس قليلًا من التنظيم والسيطرة على عقلك. إنها بالفعل عقلية القرد(5) لأنها لا تتوقف ولا ترتاح أبدًا. وسيستمر ذهنك في التفكير في كل أنواع الأفكار. وفي البداية، ستشعر وكأنك تركب حصانًا جامحًا وتحاول ألا تسقط من عليه. ولكن مع القوة والتصميم، ستكتسب تدريجيًّا حسًّا بالتركيز العميق. وهناك دروب كثيرة للوصول إلى هذا النوع من الهدوء العقلي، ولكن أبرزها هو أن تركز على ملاحظة نفسك. لا تجعل الأفكار تراودك حول ما ترى أو تفكر أو تشعر، بل لاحِظ ببساطة هذه الأفكار وهي تحدث. ابقَ في الحاضر، وراقِب ولاحِظ بيقظة.

ووفقًا لبوذا، هناك أربع مراحل للتركيز العميق:

(١) أول مرحلة للتركيز هي التي تختفي فيها العوائق الذهنية والنيات غير النقية ويتحقق حس النعيم.

(٢) في المرحلة الثانية، تنتهي أنشطة العقل ويستمر النعيم فقط.

(٣) في المرحلة الثالثة، يبدأ النعيم نفسه في الاختفاء.

(٤) وفي المرحلة الأخيرة، تختفي كل الأحاسيس بما فيها



النعيم وتحل محلها راحة بال كاملة، وصَفَها بوذا بأنها إحساس أعمق بالسعادة.

وبمجرد أن تنجح في جعل عقلك يركز على نقطة ما، ستستطيع أن توجهه مثل مؤشر الليزر. وبذلك تُحدث تحولًا في عقلك لكي يدمر التعلق والمعاناة.

فن التخلي عن التعلق:

على الرغم من أن بوذا وضع مخططًا واضحًا جدًّا لفن التخلي، فإنك ستكتشف عند الممارسة العملية أن هذا الفن بسيط، ولكنه ليس سهلًا على الإطلاق.

إذ يدخل التعلق حيواتنا بطرق بسيطة وغير متوقعة، ويحدث هذا في كل مرة نتوقع فيها شيئًا، مهما كان هذا التوقع مبنيًّا على أسس متينة أو مبرَّرًا. وهذا تعلق بنتيجة أو مكسب. وفي أي وقت يحدث عدم توافق بين المأمول والواقع، يُسبب لك الاختلاف بين الاثنين معاناة من صنع يدك. والمعاناة هي الفجوة بين ما تريد وما يحدث. ولا نستطيع دائمًا أن نتحكم فيما يحدث، ولكننا نستطيع أن نتحكم في تعلقنا بما نريد بل وينبغي لنا أن نفعل ذلك.

وسيظل تعلقك المتجدد يُهددك دائمًا بالانحراف عن الطريق الصحيح، ولكن عليك أن تدرك أن هذا التعلق مؤقت. وعندما تتوقف عن محاولة التمسك بالعالم المحيط بك وتملكه والسيطرة عليه، فإنك بذلك تعطيه الحرية ليُشبع حس الإنجاز



لديك دون أن تعطيه القوة ليُدمرك. وهذه هي أهمية التخلي عن التعلق، لأن التخلي يعني السماح للسعادة بالدخول إلى حياتك.

إن التخلي عن التعلق ليس مهمة بسيطة، فهو ليس قرارًا تتخذه مرة واحدة مثل إزالة ضمادة. بل هو في الواقع التزام من يوم إلى يوم ومن لحظة إلى لحظة يتطلب تغيير الطريقة، التي تختبر وتتفاعل بها مع كل شيء تريد غريزيًّا أن تتمسك به.

اقبل اللحظة التي تعيشها كما هي. فالأمس قد مضى، ولا تستطيع أن تفعل أي شيء حياله. واللحظة الحالية هنا، ولا تستطيع أن تغيِّرها، فليس أمامك سوى أن تستمتع بها إذا كانت إيجابية، وأن تعرف أنها ستمر بسرعة إذا كانت سلبية. والمستقبل لم يأتِ بعد، لذلك لا فائدة من التفكير فيه. لا تصارع الواقع الحالي أو تقاومه، تقبَّله فحسب واحرص على أن تحاول أن تستخلص منه أكبر قدر من الدروس.

وعندما تربط توقعاتك بأشياء خارجية بدلًا من عقليتك، فإنك بذلك تُعد نفسك للفشل. وبدلًا من ذلك، عليك أن تسمح للأشياء بأن تحدث فحسب. اسمح للأشياء السلبية بأن تحدث واشعر بالأحاسيس التي تنتج عنها، ثم اسمح لنفسك بأن تنفصل عنها وتتابع حياتك. لا يسير العالم وفقًا لما «ينبغي» أو «يجب» أن يحدث، وفي أفضل الأحوال، يقدم لنا العالم ضمانات غير مؤكدة على نحو لا يُصدَّق. ولا نستطيع أن نتحكم في ذلك.

ولكن في النهاية، هذا أيضًا سيمر. انظر حولك، كل شيء



تراه سيزول ويتحلل إلى لا شيء. حافِظ على منظور داخل عقلك، فهذا الاعتراف بمبدأ المؤقتية هو الذي سيساعدك على التخلي عن التعلق والانفصال عن المشاعر السلبية.

الدروس المستفادة:

- منظورنا التقليدي للبوذية هو أنها تتعلق بالتخلي عن كل متعلقاتنا المادية والانضمام إلى دير. وعلى الرغم من أن هذا المنظور مضلِّل، فإنه يُعبِّر عن الركيزة الأساسية للبوذية، وهي التوقف عن التعلق.
- البوذية بوصفها فلسفة حياة مفيدة جدًّا لأنها تُقدم مقدمة منطقية، وتعرض مشكلة، وتقدم حلًّا واضحًا للمشكلة. المقدمة هي علامات الوجود الثلاث، التي تصف النواحي الواقعية في حياة البشر، وهي: كل شيء مؤقت، والحياة معاناة، وحقيقتك تتغير من لحظة إلى أخرى.
- المشكلة هي الحقائق النبيلة الأربع، التي تنشأ عن علامات الوجود الثلاث، التي تصف سبب تعاسة البشر وكذلك مفتاح التغلب على هذه التعاسة. وهذه الحقائق هي: الحياة معاناة، والمعاناة تنشأ عن التعلق، والتخلي عن التعلق ينهي المعاناة، والطريق الثُّماني هو الطريق إلى السعادة.
- والحل هو الطريق الثُّماني، الذي يتكون من سلسلة من ثمانية أفعال كبيرة وصغيرة يجب أداؤها لتحقيق الاستنارة والتحرر من التعلق. ولا بد أن تتجسد هذه الأفعال في تصرفاتنا، لا أن نتأمل فيها فحسب. والهدف من ذلك هو خلق إحساس بالاستنارة والتحرر من التعلق من خلال العيش بطريقة سليمة. وهذه الأفعال هي: الفهم السليم، والنيات السليمة، والكلام السليم، والفعل السليم، وكسب الرزق السليم، والجهد السليم، واليقظة الذهنية السليمة، والتركيز السليم.



الفصل الرابع

ديكارت والبحث عن الحقيقة المطلقة

يُعتبر الفرنسي رينيه ديكارت عمومًا مؤسس الفلسفة الغربية الحديثة. وهذا لقب رفيع، ولكن حجم الأعمال التي قام بها في حياته تتحدث عن نفسها. فقد كان الأكاديميون والفلاسفة في غرب أوروبا في حياته (١٥٩٦-١٦٥٠) متسرعين عمومًا في الاستجابة للكمّ الوفير من الأفكار التي طرحها، وقد شكّل ذلك العمود الفقري لحقبة التنوير الإنسانية.

ولكن لأغراض هذا الكتاب، ماذا كانت مساهمة ديكارت الأساسية في ابتكار فلسفة للحياة الشخصية؟ الإجابة: شك عنيد والتزام بمهمة بسيطة تتجسد في البحث عن الحقيقة... وكذلك عدم تصديق المفكرين الذين سبقوه.

أن يقال إن شيئًا ما صحيح لا يعني أنه كذلك لأن ديكارت لم يتمكن بنفسه من التأكد من صحته إما بالملاحظة وإما بالعقل. وتستطيع الآن أن تتخيل لماذا جعلت أفكاره الفلاسفة الآخرين يتسرعون في الرد عليها، لأنه ببساطة قَلَبَ حرفيًا قرونًا من التفكير رأسًا على عقب.

وفي النهاية، بات ديكارت معروفًا بمواقفه من الشك، ولم يؤمن بأي عقيدة لمجرد أنها عقيدة. وكان يستلزم قدرًا مناسبًا من الدراسة والتحليل، وقد رأى أن من هنا فقط تستطيع أن تتأكد من أنك لم تقم ببناء معرفتك على بيت من ورق.

وقد استُخدمت الكلمات الآتية أحيانًا كذلك لتصف منهجه في التفكير: الشك، والشكوكية skepticism، وعدم الثقة، والعقلانية. وكل ما أراده هو أن يكتشف ويفهم.

ويمكنك أن تعتبر ذلك عدم ثقة في الآخرين، ولكنه في الواقع يجسد طريقته في اكتساب إحساس باليقين. فمن دون التيقن مما نقوله من خلال الأدلة أو التجارب، لا يمكن أن نتعامل مع أي شيء على أنه حقيقة. والحقيقة هي كل ما أراده ديكارت على الإطلاق.

ويرى ديكارت أنه لا جدوى من ادعاء أن شيئًا ما حقيقي أو موجود ما لم نعرف أولًا كيف يمكن أن نعرف أن هذا الادعاء معتقَد حقيقي ومبرَّر. ولكن لكي نقول إن معتقداتنا مبررة، ينبغي لنا أن نكون قادرين في النهاية على أن نبنيها على معتقد يكون هو نفسه لا جدال عليه. ويستطيع هذا المعتقد أن يشكِّل أساسًا متينًا تستند إليه كل المعتقدات اللاحقة ومن ثَمَّ نعرف أنه صحيح. ولكن كيف نستطيع أن نعرف أن هذه المعتقدات مبنية على أسس سليمة وحقيقية؟ يبدو أن هذا قد يقودنا إلى التفكير الدائري، ولكن تلك المعتقدات الأخيرة يجب أن تستند إلى أشياء يمكن إثباتها وملاحظتها. ومن حيث الجوهر، يشجع ديكارت على الاستعانة بسلسلة من الأسئلة مثل: «ولكن كيف تعرف؟» حتى تستطيع أن تشير إلى خبرة مباشرة أو دليل حقيقي.

والآن، هل تستطيع أن تُفكِّر في مؤسسة ذات شعبية كبيرة قد يتعارض معها هذا المنهج، ولا سيما في ظل أحداث مثل

محاكم التفتيش الإسبانية التي كانت تحرق الناس بسبب الهرطقة(6) منذ عقد مضى فقط؟ هذا صحيح: الدين، الذي يميل إلى الاستناد إلى الإيمان وغياب الدليل تمامًا، وهذا جانب مقصود منه وليس عيبًا.

وعلى الرغم من أن ديكارت ظل مسيحيًا كاثوليكيًا ملتزمًا طوال حياته، فباستطاعتك أن تتخيل كم كانت كتاباته مثيرة للجدل في زمانه. على سبيل المثال، أدانت الكنيسة الكاثوليكية قرينه جاليليو جاليلي بالهرطقة بسبب آرائه حول كيفية دوران الأرض حول الشمس في سنة ١٦٣٣.

والمثير للسخرية هو أن الشك المنهجي الذي اتبعه ديكارت كان يهدف إلى الدفاع عن العقيدة الكاثوليكية واستخدام العقل والمنطق لتأكيد حقيقة الدين. ومع ذلك، شهد عصر التنوير انحسار سلطة الكنيسة ونفوذها، لذلك ربما حقق ديكارت عكس ما قصد.

وعند هذه النقطة، نصل إلى حيث يمكن أن يضيف ديكارت إلى فلسفتنا في الحياة. فهو يجمع معًا عناصر من التفكير النقدي، والشكوكية الصحية والشك؛ ليتأكد من أننا نرى الحقيقة كما هي. ويستطيع ديكارت أن يساعدنا على إيجاد الحقيقة في الحياة اليومية وذلك بمجرد تحويل منظورنا إلى منظور به قدر بسيط من الشك. ولا يعني هذا أن عليك ألا تثق في أي شيء، ولكن مجرد التحفظ عند إصدار الأحكام للوهلة الأولى يشكِّل سلاحًا قويًا للبحث عن السعادة واتخاذ قرارات تُشبع حس الإنجاز.



إنها فلسفة حياة قائمة على الحذر، والتريث، والقرارات المحسوبة. وقد يعتنق آخرون فلسفة قائمة على مبدأ «لا تقُل لا أبدًا» أو فلسفة «اغتنام اللحظة»، وهذا أمر مختلف. وما زال بإمكانك أن تقوم بهذه الأشياء، ولكن عليك أولًا أن تفهم حقيقة الأمر.

في سنة ١٦٣٧، نشر ديكارت أحد أهم أعماله، بما فيها «مقال عن المنهج» Discours de la method، ولكن في سنة ١٦٤١ نشر الموضوع الأساسي لهذا الفصل الذي يدور حول البحث عن الحقيقة المطلقة في كتابه «تأملات في الفلسفة الأولى» Meditations on First Philosophy.

وناقش ديكارت في هذا الكتاب كيف نستطيع أن نتحقق من معتقداتنا مقارنة بالحقيقة من خلال النسخة الأولى من المنهج العلمي. وتتكون هذه النسخة من ستة تأملات (سنركز فقط على أول ثلاثة منها) تدور حول المنهج السليم للتفكير الفلسفي، والأدلة، والاستنتاجات التي يمكن استخلاصها. وظل ديكارت يُصر طوال الكتاب على التالي: (١) يمكن أن ندَّعي أننا نعرف فقط ما نجد له مبرِّرًا، و(٢) يجب علينا أن نحكم على أفكارنا باستخدام منهج يضمن أن أفكارنا سليمة ومبررة.

وفيما يلي جدول مبسَّط بمحتويات كتاب «تأملات في الفلسفة الأولى»:

* التأمل الأول: استخدِم الشك المنهجي لتتخلص من جميع المعتقدات التي قد تكون خاطئة.



* التأمل الثاني: توصَّل إلى معتقدات ليس من المحتمل أن تكون خاطئة، ومن ثمَّ يجب أن تكون صحيحة.

* التأمل الثالث: حدِّد معايير للمعرفة الحقيقية.

* التأمل الرابع: أثبِت أن العقل مستقل عن الجسد.

* التأمل الخامس: أثبت وجود الرب.

* التأمل السادس: أثبت وجود العالم الخارجي المادي.

وكما ذكرنا، لن نتناول غير أول ثلاثة تأملات، وربما بدا السبب واضحًا من عناوينها. إنها التأملات التي لها صلة مباشرة أكثر بالعثور على الحقيقة وعيش الحياة من خلال عدسة التفكير النقدي. وتعمل التأملات الثلاثة الأولى معًا بالتسلسل من خلال عملية الاستبعاد. أولًا: استبعِد الأكاذيب، ثانيًا: صنِّف ما تبقى، ثالثًا: أصدِر حكمًا بناءً على ما تكتشفه. إنها طريقة منهجية للتفكير، تسمح لك إن طبقتها تطبيقًا صحيحًا، بأن تفهم العالم بشكل أفضل.

وسنناقش كل تأمل من التأملات الثلاثة بالتفصيل.

التأمل الأول:

يركز ديكارت في تأمله الأول على التمييز بين الحقيقة والزيف. وليزيد الأمور تعقيدًا، رأى ديكارت أن حقيقة أنك جربت شيئًا ما لا تعني أن ما جربته صحيح. ويرجع ذلك إلى حواسنا، أو تحاملاتنا، أو تحيزاتنا، أو مدركاتنا الحسية. فلدى

كل منا نسخته الذاتية من الحقيقة، ولكن هذه ليست الحقيقة. ولكي نختبر ما إذا كان ما نظن أننا نعلمه سليمًا حقًّا أم لا، يقترح ديكارت أن نتبنى منهجًا يُجنبنا الخطأ من خلال العودة إلى الوراء وتتبُّع ما نعلمه حتى نصل إلى أساس من المعتقدات لا جدال فيه. وينبغي لنا أن نشكِّك فيما اعتقدنا على الدوام أنه صحيح وأن نشك في كل شيء نعرفه.

وقد تبدو هذه النقلة الجذرية غير معقولة، ولا يقصد ديكارت بالتأكيد أننا يجب حقًّا أن نشك في كل شيء في حياتنا، من أسمائنا حتى تراثنا. إنه يقترح ببساطة أننا ينبغي أن نتظاهر مؤقتًا بأن كل شيء نعرفه مشكوك فيه.

ويسمَّى هذا الشك الافتراضي، وعلينا أن نحتفظ بهذا الشك تجاه: (١) ما تدركه حواسنا إزاء تجاربنا و(٢) قدراتنا على التفكير المنطقي. وقد عبَّر ديكارت عن ذلك على النحو التالي:

ولكن بقدر ما يقنعني العقل بأن حذري من الامتناع عن الموافقة على الأمور غير اليقينية بشكل كامل، والتي تكون موضع شك يجب ألا يقل عن حذري من الموافقة على الأمور التي تبدو لي زائفة بشكل جليّ، إذا تمكنتُ من إيجاد سبب للشك في كل واحد منها، فهذا يكفي ليُبرر رفضي للأمر برمته. ولهذه الغاية، لن يكون لزامًا عليَّ أن أفحص كل أمر بالتفصيل، لأن هذه ستصير مهمة لا نهاية لها، ويرجع ذلك إلى حقيقة أن تدمير الأسس الضرورية يؤدي إلى سقوط البناء، لذلك يجب عليَّ أن أهاجم في المقام الأول تلك المبادئ التي

استندت إليها كل آرائي السابقة.

هل من ترجمة لما سبق؟

كان ديكارت معارضًا ومناهضًا عنيدًا لما حوله. لذلك، قرر ألا يتمسك بمعتقدات تساوره تجاهها ذرة شك. ومن الناحية المنطقية، سيؤدي هذا إلى المعرفة والحقيقة المطلقتين. ومن الناحية العملية، سيؤدي هذا إلى الوقوع في مشكلات كثيرة على أفضل تقدير، ولكن هذا كان جوهر الشك المنهجي الشهير الخاص بديكارت، وهو ما سنتطرق إليه قريبًا.

لقد أدرك ديكارت أن من غير العملي أن ينكر كل المعارف التي تعلمها بل وحتى التي لاحظها (مثل السماء زرقاء، أليس كذلك؟)، لذلك ابتكر فئات عامة للمعتقدات.

سأفترض (أقول أفترض) بعد ذلك أن الرب ليس مصدر الخير العظيم ونبع الحقيقة، قد وظف كل طاقاته ليخدعني. سأعتبر أن السماء، والأرض، والألوان، والأشكال، والأصوات، وكل الأشياء الأخرى الخارجية ما هي إلا أوهام وأحلام استغلها ليُوقعني في فخٍ بسبب سذاجتي. وسأعتبر نفسي بلا يدين، أو عينين، أو لحم، أو دم، أو أي حواس، ولكني سأخدع نفسي وأصدق بأنني أمتلك كل هذه الأشياء، وسأظل متشبثًا بهذه الفكرة بعناد. وإن لم أستطع بهذه الوسيلة أن أصل إلى معرفة أي حقيقة، فبإمكاني على الأقل أن أفعل ما في وسعي وبتصميم قوي لأتجنب إعطاء مصداقية لأي شيء زائف، أو لأي شيء يفرضه عليَّ هذا المخادع الأكبر، مهما كان قويًا ومخادعًا.

هل من ترجمة لما سبق؟ لا نستطيع أن نتأكد من أن قدرات التفكير المنطقي لدينا جديرة بالثقة، أو صادقة، أو يمكن الاعتماد عليها، أو سليمة. ويقدم ديكارت حجة ليثبت وجهة نظره، كما حدث من قبل. إذا فكرنا في عملية جمع بسيطة مثل ٢+٣=٥، فهناك احتمالان لنصل إلى الإجابة. الاحتمال الأول هو أن قوى التفكير المنطقي لدينا سليمة ويمكن الاعتماد عليها بالفعل، ومن ثمَّ فنحن نحسب بشكل صحيح. أما الاحتمال الثاني فهو أن شيطانًا شريرًا من أعماق الأرض يتلاعب بعقولنا، وأننا نتوصل إلى الاستنتاج بأن ٢+٣=٥ لأن الشيطان وضع تلك الفكرة في عقولنا. وهنا، نصل إلى الإجابة بسبب الخداع ونقص كبير في التفكير المنطقي الصحيح.

وهكذا، لا نستطيع أن نثق في تفكيرنا المنطقي إلا إذا تأكدنا أن الاحتمال الثاني، وما شابهه من احتمالات، لا يمكن أبدًا أن يحدث. ولكن هذا غير ممكن، لأننا لا يمكننا أن نتأكد من أن تفكيرنا يمكن الاعتماد عليه أو أنه حقيقة مطلقة، ليس وحده على أي حال.

ومن الممكن أن تكون هذه فكرة مقلقة للغاية، أي ألا تكون قادرًا على الوثوق في عقلك وتفكيرك. وإن لم تستطع أن تثق في حواسك أو أفكارك، فمن أي ناحية ستكون رؤيتك للعالم حقيقية أو دقيقة؟ وماذا، إن وجد، يمكن أن يوفر اليقين الذي يرغب فيه ديكارت؟ هذا هو جوهر المعضلة التي تعامل معها ديكارت وسعى إلى حلها.

التأمل الثاني:

تناوَل التأمل الأول تخليص النفس من المعتقدات التي قد تكون زائفة، وأهمها تلك الناتجة عن حواسنا وتفكيرنا العقلي. ويسير التأمل الثاني على المنوال ذاته ويدور حول البحث عن معتقدات صحيحة بصرف النظر عن أي شيء آخر.

ولكن كيف يجد المرء هذه الأطروحات إن لم يكن بمقدروه أن يثق في حواسه أو عقله؟ تستطيع من خلال تلك الأطروحات فقط أن تبني معرفة سليمة بالعالم يمكن التعويل عليها، أي إنك لن تحظى بفرصة لاستنتاج الحقيقة إلا من خلال الانطلاق من قاعدة حقيقية.

وكما هو واضح، كان الهدف جليًا بالنسبة إلى ديكارت بأن عليه أن يحاول إيجاد حقائق عامة صحيحة دون أدنى شك. ونشأ عن هذا النوع المحدد من التفكير أحد أشهر أنواع الفلسفة الغربية على الإطلاق. ولكن أولًا، سنذكر حواره الداخلي:

ولكنني تم إقناعي أنه لا يوجد شيء في العالم كله، وأنه لا وجود للسماء والأرض، ولا للعقول، ولا لأي أجساد، ولكن حينئذ ألم يتم إقناعي أيضًا أنني غير موجود؟ لم يحدث هذا على الإطلاق. (بالتأكيد) أنا موجود فعلًا، لأنني أقنعت نفسي بشيء. ولكن هناك كيان مخادع أو غيره، قوي جدًّا وماكر جدًّا، لا يفتأ يستخدم عبقريته ليخدعني. ولكنني أيضًا دون شك موجود حتى إن خدعني، ودعه يخدعني بقدر ما يريد،

ولكنه لن يستطيع أبدًا أن يجعلني لا شيء ما دمتُ أعتقد أنني شيء. وبعد تأمل عميق ودراسة متأنية لكل الأشياء، يجب أن نصل إلى الاستنتاج القاطع بأن هذه الأطروحة: «أنا أكون، أنا موجود»، هي حقيقة بالضرورة في كل مرة أنطقها فيها، أو أتصورها في ذهني.

لا بد أنك خمنت ما سيرد بعد ذلك: «أنا أفكر، إذًا أنا موجود» وباللاتينية «Cogito ergo sum» (مبدأ الكوجيتو).

نشأ هذا الحوار الداخلي عن بحث ديكارت عن حقيقة عامة تتجاوز العقبتين الأساسيتين في التأمل الأول المتصلتين بعدم الثقة في الحواس والعقل. إن حقيقة أنه يتعرض للخداع على يد شيطان، فهذا شيء في حد ذاته. وإذا كان هناك خداع، فيجب أن يستند إلى شيء، وهذا الشيء هو ديكارت نفسه. ومن ثمَّ، يجب أن تكون الحقيقة غير القابلة للإنكار هي أنه موجود.

لقد أدرك ديكارت أنه لا يستطيع أن يشك في وجوده لأنه «شيء مفكر». وحتى إن شك في الحواس والجسد، فلا يستطيع أن يشك في نفسه بسبب أفكاره. وإن خدعنا شيطان بشأن ما نراه ونسمعه، إذا ظلت الأفكار موجودة، فسنظل موجودين.

ولكن التوسع في شرح ما يثبته مبدأ الكوجيتو في الواقع لا يعني أن ديكارت موجود كشخص أو روح أو جسد، لأن المبدأ يُعبِّر عن نطاق محدود يعتبر أن الشخص الذي يفكر موجودًا، ومن ثمَّ، فإن الحقيقة غير القابلة للإنكار هي فقط أنه شيء



يفكر. وكل ما يفكر موجود، وديكارت يفكر (وإن كان ذلك بطريقة معيبة)، لذا هو موجود بوصفه شيئًا مفكرًا.

وعند هذه النقطة، كل ما استخلصه ديكارت هو أنه موجود بوصفه كائنًا مفكرًا وأنه لا يوجد أي شيء آخر يعرفه عن يقين، لا اسمه، ولا عمره، ولا حجم سريره.

أين يمكننا أن نذهب من هنا؟

التأمل الثالث:

أنا متأكد أنني شيء مفكر، ولكن ألا أستطيع بالمثل أن أعلم ما المطلوب لأتأكد من الحقيقة؟ في هذه المعرفة الأولى، التي لا يساورها شك، لا يوجد شيء يؤكد لي حقيقتها سوى الإدراك الحسي الواضح والمميز لما أؤكده، وهو ليس كافيًا قطعًا ليؤكد لي أن ما أقوله صحيح، إن حدث وثَبُت خطأ أي شيء أدركته بشكل واضح ومميز. وبناءً عليه، يبدو لي أنني أستطيع الآن أن أصل إلى قاعدة عامة مفادها أن كل ما يُفهم على نحو واضح ومميز جدًّا يكون صحيحًا.

هل من ترجمة لما سبق؟ حسنًا، وضع ديكارت معيارًا جديدًا لما يمكن اعتباره معرفة حقيقية دون أن نكاد ندرك ذلك: «يُفهم على نحو واضح ومميز». ولكن ماذا يعني هذا؟

عندما نرى شيئًا بوضوح، يعني هذا أن رؤيتنا لا يحجبها شيء، وأننا نرى الشيء المقصود على نحو جليّ. فهو غير موجود على مسافة أبعد من اللازم، والرؤية ليست ضبابية،



والأجواء ليست مظلمة أكثر من اللازم بحيث لا نستطيع تمييزه، وهكذا. وعندما نرى شيئًا على نحو مميز، يعني هذا أننا نستطيع أن نميز الشيء عن كل الأشياء الأخرى غيره. فإذا رأينا زرًّا بين مجموعة من الأزرار المتشابهة، فنحن لا نراه بشكل مميز، لأننا من الممكن بسهولة أن نخلط بينه وبين الأزرار الأخرى الموجودة إلى جواره.

وبعبارة أخرى، يعرِّف ديكارت المدركات الحسية الواضحة والمميزة على أنها المدركات البديهية التي على الرغم من كونها مترسخة في العقل، فلا يمكن الشك فيها منطقيًّا.

وتشمل الأمثلة على المدركات الحسية الواضحة والمميزة أطروحات مثل: «أ=أ» و«أنا موجود». ووفقًا لديكارت، من المفترض أن تنطلق جميع أنواع المعرفة من مدركات حسية واضحة ومميزة، فمن غير المفترض أن يُحكم على أي أطروحة على أنها صحيحة ما لم يتم إدراكها حسيًّا بوضوح وعلى نحو مميز. وتُعرَّف الأفكار الواضحة والمميزة على أنها المعتقدات الأساسية أو المبرَّرة ذاتيًّا التي أمِل ديكارت في استخدامها بوصفها أسسًا لمنظومته المعرفية.

فكّر في أطروحة ٢+٣=٥. يمكننا أن نكوِّن فهمًا واضحًا للأطروحة (غير محجوب بأفكار أخرى، فضلًا عن فهم واضح للأجزاء المختلفة للأطروحة وكيف تتناسب معًا). وكذلك، لن نخلط بينها وبين أطروحة أخرى (مثل: ٢+٣=٦).

قد تشعر أن هناك بعض الفجوات المتبقية في هذا التعريف للمعرفة الحقيقية المطلقة، وهذا ما سنتناوله بعد قليل.



مما عرفناه حتى الآن في كتاب «تأملات في الفلسفة الأولى»، لا يمكن الاعتماد على حواسنا وعقولنا، ومن ثمَّ فإن الشيء الوحيد الذي نستطيع أن نعرفه هو أننا أشياء مفكرة (لأننا نفكر الآن). ويسمح لنا هذا بأن نستدل على التالي: بما أن مبدأ الكوجيتو واضح ومميز، فإن الأطروحات الواضحة والمميزة هي أساس المعرفة الحقيقية. أليس كذلك؟

كيف يمكننا القول إن الأطروحات الواضحة والمميزة هي بالفعل الحقيقة الأساسية الموجودة؟ وكيف يمكن أن نمنع أنفسنا من التوغل في معضلة أكبر عندما نعرف أن أفكارنا وحواسنا الأساسية لا يمكن الاعتماد عليها؟ وكيف نعرف أن الشيطان لا يستطيع أن يُفسد أفكارنا حول أ=أ؟

هنا يأتي دور التزام ديكارت بالمذهب الكاثوليكي، وربما يحيد هنا عن موقفه المطالِب بوجود أدلة دامغة على كل شيء. الرب هو الحكم الأعظم على الحقيقة والمعرفة. هذه أيضًا إحدى الانتقادات الشائعة الموجهة لكتاب «تأملات في الفلسفة الأولى»، لأنها تبدو مناقضة تمامًا لجوهر مفهوم عدم الثقة في معتقداتك وأفكارك.

ولكن عندما فكرتُ في أي أمر بسيط وسهل جدًّا في الحساب والهندسة، مثل حاصل جمع اثنين زائد ثلاثة يساوي خمسة، وأشياء من هذا القبيل، ألم أنظر إلى هذه الأشياء على الأقل بقدر كافٍ من الوضوح يُبرر لي تأكيد حقيقة هذه الأشياء؟ بلى. وإذا حكمتُ لاحقًا أن علينا أن نشك في هذه الأشياء، فلن يكون ذلك إلا لأنه قد خطر لي أن هناك إلهًا ربما



قد وهبني طبيعة تجعلني أنخدع، حتى بالنسبة إلى الأمور التي بدت لي حقيقية بمنتهى الجلاء... وفي الحقيقة، بما أنني ليس لديَّ ما يجعلني أعتقد أن المعبود مخادع، فإن أساس الشك الذي يرتكن فقط إلى هذا الافتراض ضعيف جدًّا، وإن جاز التعبير، أساس ميتافيزيقي. ولكن هل أنا قادر على إزالة هذا الأساس تمامًا؟ عليّ أولًا أن أسأل هل هناك رب؟... وإذا وجدت أن هناك ربًّا، عليّ أن أبحث أيضًا هل يمكن أن يكون مخادعًا، لأن من دون معرفة هاتين الحقيقتين، لا أرى أن بإمكاني أن أتأكد من أي شيء.

هل من ترجمة لما سبق؟ ديكارت قلق من وجود شيطان لديه القدرة على أن يربكنا أو يخدعنا حتى فيما يتعلق بأطروحة رياضية بسيطة جدًّا، لذلك من الممكن أننا نعتقد فقط أننا واضحون ومميزون.

هناك أطروحات معينة (مثل أنا أشك، وأنا موجود، وأنا شيء مفكِّر) محصَّنة تمامًا ضد الشيطان. ومع ذلك، قال ديكارت إن حتى أبسط الأطروحات الرياضية غير محصنة ضد الشيطان. وهكذا، يستخدم الرب كنقيض للشيطان للاستمرار في التأمل الثالث. وهناك حقائق عامة يمكن أن نجدها يدعمها الرب ويوافق عليها، وهي مصنَّفة في الأساس على أنها واضحة ومميزة. وهذا أمر عشوائي وغير مفيد في تحديد التصنيفات، ولكنه منطقي.

ويقال عن أي شيء غير واضح وغير مميز إنه غير محصن ضد الشيطان، ومن ثمَّ لا يمكن أن يكون حقيقة مطلقة.



ولكن إذا تجاوزنا التفاصيل الجوهرية والخطوات المنطقية (بعضها يتعلق أكثر بعلم دلالة الألفاظ ونقد اختيار الكلمات)، نصل إلى ذروة الرأي عند ديكارت في المعرفة والعالم. ومن هذا النطاق المحدود، انتوى ديكارت أن يستخدم ما يُعرف بالنظرية التأسيسية foundationalism، والتي تعني البحث عن الحقائق المبنية فقط على حقائق سابقة. إنها طريقة للنظر إلى العالم بدقة وتشكك مطلقين. إنها المنهج الذي قد يتبعه عالم لإجراء اختبار دقيق وصارم يشمل متغيرات متعددة، ولكنها كانت مفتاح ديكارت لفهم المعرفة.

ولسنا مضطرين إلى التعامل مع الحياة بهذه الطريقة المنهجية، ولكن يمكننا بالتأكيد أن نأخذ بعض الدلالات من ديكارت بشأن كيفية التفكير والعيش بشكل أفضل، مثل: التروّي، والحذر، وعدم التسرع في الوصول إلى استنتاجات. شكّك في أفكارك، ولا سيما الأفكار التي تعتبرها محفورة في الصخر. وتجنب الانقياد للآخرين لأي سبب، وَضَع معايير عالية لما تؤمن به. كل هذا يضمن أن أفعالك ستُمثل ما تريده بالضبط.

وفي إحدى المرات، قال فيلسوف شهير آخر معروف بشكه ومنهجه في التشكيك، سقراط: «إن الحياة غير المختبَرة لا تستحق أن تعاش». وإذا اتبعت مبادئ ديكارت حول الشك والحقيقة، فستدفعك بالتأكيد إلى التأمل في حياتك واكتساب الوضوح في أفكارك، ورغباتك، ودوافعك. وربما كان هذا أقوى هدف من تأليف هذا الفصل، إن لم تشك في أفكارك



(على الأقل أحيانًا)، فستعيش في عالم من ابتكارك، وليس في عالم متجذر في الحقيقة والواقع.

الدروس المستفادة:

- يساعدنا رينيه ديكارت على عيش حياة أفضل من خلال الشك والسعي لاكتشاف الحقيقة المطلقة فقط. لقد قلب ديكارت قرونًا من التفكير الفلسفي والعلمي رأسًا على عقب بهذه الفكرة البسيطة. وقد وصلت أفكاره حول هذا الموضوع إلى ذروتها في كتابه «تأملات في الفلسفة الأولى»، الذي يحتوي على ستة تأملات. وتتصل أول ثلاثة تأملات بأهدافنا المتعلقة بالبحث عن الحقيقة والتيقن مما نعتقد أنه الحقيقة. وتشكّل أول ثلاثة تأملات جزءًا من عملية البحث عن الحقيقة.
- التأمل الأول: يتعلق بمعرفة أن معتقداتنا من الممكن أن تكون معيبة بطريقتين أساسيتين: تستطيع حواسنا أن تكذب علينا، ويمكن أن يكون تفكيرنا غير صحيح. وجد ديكارت ثغرات في كل شيء نعرفه تقريبًا باستخدام مشكلتي الحُلُم والشيطان. وتفترض مشكلة الحلم أنه بما أن حواسنا تظل كما هي عندما نحلم، لا نستطيع أن نعتمد عليها لتخبرنا الحقيقة. وتفترض مشكلة الشيطان أن هناك شيطانًا يستطيع أن يغذي عقولنا بالأفكار، ومن ثمَّ لا نستطيع أن نتأكد من أنها حقيقية. لذلك، بمجرد أن نفهم أن الكثير مما نفكر فيه غير حقيقي بالضرورة، سننتقل إلى الخطوة التالية.



* التأمل الثاني: يتعلق بإيجاد معتقدات حقيقية بشكل مطلق. ولهذا الغرض، يتحول ديكارت إلى واحدة من أشهر التجارب الفكرية وهي: مبدأ الكوجيتو. ويعني هذا بالطبع: «أنا أفكر، إذًا أنا موجود». وعلى الرغم من الشياطين والأحلام، بما أن ديكارت توصل إلى فكرة، فهذا يعني أنه موجود. تلك كانت العملية التي اتبعها ليصل من خلالها إلى حقيقة مطلقة باستخدام المنطق، وتلك أيضًا النقطة الأساسية التي سيبني عليها بقية فلسفته.

* التأمل الثالث: يتبَع التأمل الثاني في التأكيد على الحقيقة. وانطلاقًا من مبدأ الكوجيتو، يقترح ديكارت أن معيار الحقيقة هو أن تكون واضحة ومميزة. وهذا تعريف ضبابي نسبيًا، وقد أوضح لاحقًا أنه يرى أن كلمة الله واضحة ومميزة. تذكَّر أن أحد أهدافه الرئيسة من الشك هي اكتساب ثقة أكبر في وجود الرب. ولكن لا تدع هذه الخطوة الأخيرة تحجب شكه المنهجي الرامي إلى البحث عن الحقيقة.

* أولًا: افهم ما قد يكون زائفًا (معظم المعتقدات). ثانيًا: ابحث عن منهج يثبت حقيقة الأمر. يمكن تطبيق هذه العقلية على كل جانب من جوانب حياتك تقريبًا، لأنها تضمن أنك لن تصبح مغفلًا أو تنساق وراء الأكاذيب. وعندما تتأكد مما تعرف، تستطيع أفعالك حينئذ أن تتبع نياتك.



الفصل الخامس

كونفوشيوس والعلاقات الخمس

الكونفوشية هي الصين، والصين هي الكونفوشية.

هذا ليس خطأ، بل هو عملية مقصودة حدثت على مدار الزمن. وعلى الرغم من أن كتابات كونفوشيوس لم يقصَد منها قط أن تكون مرشدًا ثقافيًا، بل أطروحة سياسية، فقد امتزجت بقوة مع الثقافة الصينية (والثقافات المجاورة) واستمر الحال كذلك لقرون.

وكما هو الحال في كل بلد، هناك عناصر فاعلة إيجابية وأخرى سلبية، ولكن حقيقة أن الصين وغيرها من بلدان شرق آسيا يمكن أن تُصنَّف بوصفها جماعية(7) وليست فردية يعبر عن تأثير كونفوشيوس. ولكي يعتنق أكثر من مليار شخص تقريبًا عن غير وعي هذه القيَم، فلا بد أنك اكتشفت أن هناك شيئًا في كتابات كونفوشيوس يساعد على إرشاد الآخرين في حيواتهم في شكل فلسفة حياة.

وكل ما تبقى من الكونفوشية هو أفكار حول كيفية عيش الحياة، دون اعتبار يُذكَر للناحية الدينية التي كانت تتسم بها في وقت من الأوقات. وفي الواقع، الكونفوشية فلسفة إنسانية للغاية من حيث تأكيدها على الأنشطة العادية للبشر. وبما أنها تهدف إلى إشباع حس الإنجاز، فقد يكون هذا الجانب عمليًا أكثر لأنها تضع زمام الأمور في أيدينا.

وُلد كونفوشيوس في سنة ٥٥١ قبل الميلاد وعمل في بداية حياته معلمًا ولكن في النهاية تحول إلى العمل الحكومي. وعندما بلغ سن الخمسين، شغل منصبًا مهمًا، وبنفس السرعة التي ارتقى بها إلى هذا المنصب، يقال إنه أُجبر على تركه بعد خمس سنوات فقط بسبب الخصوم والأعداء.

وفي خلال السنوات الاثنتي عشرة التالية، تجول كونفوشيوس من مكان إلى آخر مع حفنة من تلاميذه. وقد تعرض للسخرية بل وحتى السجن. وفي السابعة والستين، وجد نفسه مستشارًا لدوق آي. وفي خلال السنوات التالية، قضى وقته في التعليم وجمع بعضًا من النصوص الصينية الكلاسيكية. وتُوفي في سنة ٤٧٩ قبل الميلاد. وبحلول القرن السادس بعد الميلاد، كان في كل إقليم بالصين معبد لتكريم كونفوشيوس.

ولكن كيف لاقى كل هذا الاستحسان الواسع؟ بعد فترة قصيرة من موته، ألّف تلاميذه عملًا أطلقوا عليه «لون يو» Lun yǚ، والذي يُترجَم عادة إلى «المنتخَبات»، ولكن الترجمة الأدق هي «حوارات منقحة». ويتكون هذا العمل من حوارات بين كونفوشيوس وتلاميذه.

ويتجسد محور التركيز الأساسي لكتاب «لون يو» في الفلسفة السياسية. لقد علَّم كونفوشيوس تلاميذه أن المهمة الأساسية للحاكم هي أن يحقق الرفاهية والسعادة لشعبه. ولبلوغ هذه الغاية، على الحاكم أولًا أن يكون مثالًا أخلاقيًّا (بحُسن الخلق) يُحتذى به من خلال تصرفاته. ويؤثر هذا



المثال بدوره في سلوك الشعب، لأن القيَم المجتمعية تنبع من السياسات العليا. وفي النهاية تنتشر هذه القيم عبر جميع مستويات الشعب الصيني.

فلسفة ثقافية: العلاقات الخمس:

على الرغم من أن كونفوشيوس ترك عمله في مجال التعليم، فقد انتهى به الأمر بوصفه أحد أعظم المعلمين في التاريخ الصيني. لقد تُوفي قبل فترة طويلة من انتشار تأثيره على نطاق واسع، ولكن تلاميذه نشروا نظرياته لقرون حتى جاءت سلالة هان الأولى (٢٠٦ قبل الميلاد إلى ٨ بعد الميلاد)، حينما أصبحت نظرياته الأساس لأيديولوجية الدولة، ومجموعة الأفكار التي تُحدد الاحتياجات الاجتماعية للثقافة. وتركز الكونفوشية على السلوك الإنساني نحو الآخرين، وليس على معتقد ديني أو تدفق طبيعي. ويُعد العيش بشكل أفضل هو نتاج لمعاملة الآخرين على نحو سليم وبطرق معينة تناسب مواقعهم، وهذان سلوكان مميزان في الكونفوشية.

والكونفوشية نظرة عالمية، ومجموعة من الأخلاقيات، وأيديولوجية سياسية، وطريقة حياة. وفي بعض الأحيان يُنظر إليها بوصفها فلسفة وفي أحيان أخرى بوصفها ديانة، وتركز الكونفوشية على الناس أولًا.

وقد تركت نظرية الكونفوشية وممارستها أثرًا لا يُمحى في أنماط حكومات شرق آسيا، ومجتمعاتها، وطرق التعليم فيها،



وروابطها الأسرية. ومنذ قديم الأزل وحتى العصر الحديث، ظلت طرق التفكير الكونفوشية أكثر القيَم السائدة بين عامة الناس من قومية الهان الصينية وغيرها من القوميات الصينية. وتُمثِّل القيَم والفضائل الأساسية للأفكار الكونفوشية القواعد غير المقصودة التي تحكم التصرفات اليومية لمعظم الشعب الصيني، في غالبية الأوقات.

وكل ما عليك أن تفعله هو أن تفكر في الصورة النمطية التي ربما سمعت عنها عن مواطني شرق آسيا من حيث إنهم مسالمون ويتحدثون بصوت منخفض، وتواقون لإرضاء من حولهم، ومضيافون بدرجة لا تُصدَّق، ويتجنبون المواجهة بشكل مروِّع. وهذا كله نتاج طريقة التفكير الكونفوشية. إذ يجب أن يحل الانسجام بين أفراد الجماعة محل انسجام الفرد، كما يعني التسبُّب في شقاق تجاهل العلاقات أو الفضائل الخمس. وقد يبدو الأمر مقيِّدا نوعًا ما، وبطريقة ما هو كذلك، إن لم تعتَد عليه. ولكن إذا اعتدت عليه، فستعرف ببساطة أن سعادتك ليس أولويتك، لأنها تأتي من تأييد المجتمع وتحسينه.

وكما ذكرنا سابقًا، اهتم كونفوشيوس في المقام الأول بكيفية إرساء قواعد النظام المجتمعي والانسجام بين أفراده بهدف الحوكمة الفعالة. لقد اعتقد أن الإنسانية ستعيش في انسجام مع الكون إذا فهم كل شخص مكانته في المجتمع وتعلم السلوكيات المتناسبة معها. وعلى نحو مشابه، اعتقد أن النظام المجتمعي يتعرض للتهديد كلما عجز الناس عن



التصرف وفقًا للأدوار المحددة لهم.

ويبدو هذا أقرب إلى نظام طبقي أو نظام عالمي شيوعي، ولكن المجتمع المثالي بالنسبة إلى كونفوشيوس يعمل بسلاسة؛ لأن كل شخص فيه يدرك من هو ولا يحاول أن يكون شخصًا آخر. وكانت هناك ديناميكيات محددة توضَع دائمًا في الاعتبار. إذ عليك أن تعرف دورك المناسب، وكذلك كيف تتصرف في إطاره. وإذا لم يبدُ لك أن في هذا نظام نزعة طبقية، فقد يبدو لك كأنه يأسرك في سلسلة من الشكليات غير النزيهة. ولكن بالنسبة إلى كونفوشيوس، يعني ذلك أنك تعطي نفسك أولوية على حساب المجتمع. وربما أمكن تخيل ذلك على نحو أسهل في عالم مثالي موجود في الفراغ.

لقد وضع كونفوشيوس نظامًا من العلاقات المترابطة، في شكل بناء يدين فيه المستوى الأدنى بالطاعة للمستوى الأعلى (ممتدًا من مستوى الأسرة إلى المستوى الوطني). ونتيجة لذلك، تميل الثقافة الصينية إلى تبجيل السلطة والسن بدرجة كبيرة (على رغم أن هذا التبجيل قد لا يكون مخلصًا بالضرورة، ولا سيما في الصين المعاصرة).

لقد اعتقد كونفوشيوس أن السلوك الأخلاقي ينبع من أداء الأدوار التقليدية، كما هي مُعرَّفة في العلاقات الأساسية الخمس، وكلها تعتمد على ديناميكية التابع والمتبوع، مع اعتبار الولاء بين الأصدقاء العلاقة الأفقية(8) الوحيدة. ويتلقى الشخص المسيطر الاحترام والطاعة من الشخص التابع ولكنه ليس دكتاتورًا بأي حال من الأحوال. ومن المفترض أن



يتبادل الشخص المسيطر مع الشخص التابع عواطف الحب، وحُسن النية، والدعم، والعطف.

وتجدر الإشارة إلى أن ثلاثًا من العلاقات المهمة الخمس تتعلق بالأسرة النواة. وفيما يلي العلاقات الخمس:

١. الحاكم والرعية: أظهِر الولاء للحاكم وثِق في توجيهاته وإرشاداته. اهتم بحكمه واحترمه والتمس له العذر فيما يفعل. ويجب أن يضرب الحاكم مثالًا أخلاقيًا جيدًا.

٢. الأب والابن (من الوالد إلى الطفل): كن بارًا به. والبِرُّ هو مبدأ كونفوشي يقوم على الولاء والاحترام القويين للوالدين، وكبار السن، والأسلاف. ويُترجَم ذلك في شكل طاعة، وامتنان، ورعاية تقديرًا للتضحية التي قدمها الوالدان من أجل أطفالهم. ويمكن أن يتخذ هذا البر شكلًا متطرفًا إلى حد ما وهو بعيد كل البعد عن مفهوم التحرر من التوقعات الموجود لدى الغربيين.

٣. الأخ الأكبر والأخ الأصغر (الإخوة): أظهِر الأُخوَّة والصداقة. ولكن ما عدا ذلك، هناك عناصر من علاقة الأب والابن، حيث يجب على الأخ الأكبر أن يعلِّم أخاه الأصغر ويكون له مثالًا يحتذي به. وعلى الأخ الأصغر ألا يجلب العار للأسرة.

٤. الزوج والزوجة (الأزواج): أظهِر الحب، والطاعة، والشرف. ويجب على الزوج أن يُنفق على الأسرة فيما يجب على الزوجة أن تتبع توجيهاته وتتولى واجبات أخرى. ومن



الواضح أن هذه العلاقة بحاجة إلى تعديل وتكييف بالنسبة إلى المجتمعات المعاصرة، ولكن تكريم الزوج أو الزوجة على نحو سليم أمر مفروغ منه.

٥. الصديق وصديقه: أظهِر الإخلاص. كن صديقًا جيدًا يُعتمد عليه وأظهِرا الاحترام لبعضكما. ساعدا بعضكما على النمو وعلى أن تصبحا أكثر التزامًا بالأخلاق والفضيلة.

من ناحية، الأخلاق الكونفوشية قائمة على المساواة، وإن لم يكن ذلك بالمعنى الغربي حيث يتمتع كل شخص بمرتبة وفرص متساوية داخل المجتمع، بل بالمساواة داخل المرتبة الاجتماعية.

وعلى الرغم من أن الصين المعاصرة تخطت هذه الأدوار ضيقة التعريف، فما زال الصينيون اليوم يفكرون وفقًا للتسلسل الهرمي. إذ يميلون إلى احترام التسلسل الهرمي والاختلافات في المكانة أكثر بكثير من الغربيين، الذين يميلون أكثر إلى المساواة والانفتاح على الأجانب.

وبعبارة أخرى، يُفترض منك في المجتمع الكونفوشي أن تتصرف وفقًا لمرتبتك، وليس بالضرورة وفقًا لما تشعر به. ولتحقيق الانسجام الاجتماعي، من المهم أن تتصرف بتبجيل وطاعة وفقًا لمرتبتك. وفي الواقع، هذا ليس فقط الشيء المهذَّب الذي ينبغي فعله في المجتمع التقليدي الصيني، لأن قول شيء خاطئ للإمبراطور أو مسؤول كبير في الدولة يمكن حرفيًا أن يُكلِّفك حياتك. وحتى في الصين المعاصرة الآن، ما زال الميل الثقافي للمحافظة على وجه محايد أمام

العامة مستمرًا، ولا سيما في مواقف العمل وعند التعامل مع المسؤولين.

وهذا واضح على الأرجح، ولكن الثقافات الغربية تميل إلى التأكيد على الفرد، إذ يُعرَف الناس بما حققوه أكثر من عضويتهم إلى جماعة. وفي الغرب، هناك تشجيع على التعبير الفردي في سن مبكرة ويلقى ذلك دعمًا ثقافيًا.

وعلى العكس من ذلك، الجماعية متأصلة في المجتمع الكونفوشي. فلكي يعمل المجتمع الصيني بسلاسة، من الضروري أن يُخضِع الشخص رغباته للخير الأكبر للمجموعة. فالناس لا يوجدون على نحو منفصل عن الآخرين. وبدلًا من ذلك، يتم تعريف الفرد بحسب علاقته بالمجموعة. وهناك تأكيد أكبر بكثير على النظام الاجتماعي والتضحية بالنفس من أجل هذه العلاقات، بدلًا من التشجيع على الطموحات الفردية المنتشرة أكثر في الثقافات الغربية.

وعلى مدى آلاف السنين، تدرب الصينيون ثقافيًا واعتادوا على كبت الحاجات الشخصية والتفكير وفقًا للمسؤولية الجماعية، أولًا نحو أسَرهم، ثم مجتمعهم، ثم قبيلتهم، ثم شعبهم عمومًا.

ولم يهتم كونفوشيوس بالخلاص الفردي أو الحقوق الفردية. فقد انصبّ جُلّ اهتمامه على الرفاهية الجماعية للمجتمع، وكل ما فعله كان سعيًا وراء ذلك. ولكن بالطبع، نجاح ذلك مرهون بموافقة كل شخص معنيّ على ذلك ومشاركته فيه مشاركة حقيقية، وإلا لن ينجح النظام وسينهار.



وللوهلة الأولى، يبدو أن الكونفوشية ليست بالتأكيد شيئًا سيساعدك على إيجاد السعادة. فكيف تستطيع أن تكون سعيدًا إن كان لزامًا عليك باستمرار أن تهتم بمن حولك، وأن تقلق من أنك قد تفقد ماء وجهك أو تتخطى أحد الحدود؟

وبدلًا من أن تشعر بالعبء، فكِّر في رسالة كونفوشيوس الأساسية وهي: أن تستثمر في علاقاتك.

وإذا بدأت بالإدراك البسيط لهذه العلاقات الخمس، فقد يدفعك ذلك إلى إعادة النظر في حجم الاستثمار الذي تستثمره في الأشخاص الموجودين في حياتك. وعلى الرغم من أن هذه ليست فلسفة حياة في حد ذاتها، فمن المعروف أن هذه العلاقات هي أكبر مصدر للسعادة وإشباع حس الإنجاز. عامِل الآخرين كما تحب أن يعاملوك، وفجأة ستجد كل شيء آخر في حياتك يبدو أكثر إشراقًا.

وعلى العكس من ذلك، قد تدرك أنك تتجاهل العلاقات المهمة في حياتك وتتسبب في خصام وتعاسة لا مفر منهما. وهناك أيضًا أنواع مختلفة من العلاقات والديناميكيات التي ينبغي أن تنتبه إليها، لأن لدينا مسؤوليات مختلفة نحو أشخاص معينة. كن اجتماعيًا أكثر، وانخرط في المجتمع، وكن على اتصال عميق مع الآخرين. لا تسمح لنفسك بأن تصبح معزولًا.

وفي النهاية، تتجسد الرسالة الأساسية في أن تقضي وقتًا أكبر وأنت تفكر تفكيرًا مقصودًا في علاقاتك، لأنها تحدد في



النهاية مستوى سعادتك.

وتقدم الكونفوشية مبدأ كبيرًا آخر لتحسين الحياة وهو: الفضائل الخمس (على رغم ذكر أربع أو ست فضائل أحيانًا). وعلى نحو مشابه لفضائل أرسطو، يمكن أن تمثل هذه الفضائل مدونة قواعد سلوك تبين كيف تصبح شخصًا أفضل وتعيش حياة أفضل. وبالطبع، ظهرت فضائل كونفوشيوس قبل بضع مئات من السنين من فضائل أرسطو.

الفضائل الخمس:

هذه الفضائل هي المبادئ التي ينبغي أن يعيش المرء وفقًا لها، كما يرى كونفوشيوس. وإذا تحلى الشخص بهذه الفضائل، فسيكون جديرًا بأن يطلِق عليه «الشخص الكامل» أو «الشخص المثالي». وبالطبع لا يحصل الشخص الكامل إلا على المكاسب الإيجابية المتمثلة في السعادة.

لي: هو مبدأ ضبط النفس وحس اللباقة. إذ ينبغي للشخص دائمًا أن يتصرف على نحو شريف ويحترم كبار السن، وأسلافه، وأفراد أسرته. كما يجب ألا يكون أنانيًا في تصرفاته. ولا يعني هذا أن على الشخص أن يكون بلا طموحات وتطلعات الشخصية، ولكن ينبغي له ألا يحققها من خلال ظلم الآخرين. ويشمل ذلك اتباع الإتيكيت الاجتماعي والتأدب. انتبه إلى العلاقات الخمس واندمج في المجتمع عمومًا.

تصرَّف على النحو الذي من المفترض أن تتصرف به في الأساس. واحترم مجتمعك ومسؤولياتك وواجباتك بوصفك



إنسانًا يعيش في هذا المجتمع.

يي: هو مبدأ الاستقامة، أي دعم ما هو صحيح وأخلاقي على حساب أي شيء آخر والتضحية بالنفس من أجل ذلك، إن دعت الحاجة. ويشمل هذا التضحية بنفسك وطموحاتك لتندمج في المجتمع واحترام العلاقات الخمس. وهناك عناصر من ضبط النفس والالتزام بالواجب.

تصرَّف وفقًا للقيَم والأخلاقيات، وستصير شخصًا مستقيمًا.

سِن: هو مبدأ الصدق في الحياة. إذا كنت صادقًا مع نفسك والمحيطين بك، فستبني بذلك أواصر الثقة في النفس وفي الآخرين. احرص على أن تتوافق كلماتك مع أفعالك.

رِن: هو أهم مبدأ بين هذه المبادئ. ويُقصَد به أن تتعامل برحمة وإنسانية مع إخوتك في البشرية. افهموا بعضكم وتبادلوا التجارب والخبرات دون أن تُصدروا أحكامًا بعضكم على بعض. وحتى إذا أساء إليك شخص، فكِّر في الحالة التي يكون فيها وما الذي يجعله يتصرف بهذه الطريقة. ساعدوا بعضكم وكونوا كرماء. افترِض حُسن النية في الآخرين حتى يثبت لك العكس. وعندما تدرك أهمية المجتمع على حساب الفرد، وكيف تدعم العلاقات الخمس ذلك، ستدرك أن هذه الفضيلة بالتحديد هي بلا شك حجر أساس الفضائل. وجوهر هذه الفضيلة هو: «ما لا يتمناه المرء لنفسه، ينبغي ألا يفعله بشخص آخر. وما يدرك المرء أنه يرغب فيه لنفسه، ينبغي أن يكون مستعدًّا لمنحه للآخرين».



تشي: هو شخصية المرء وحكمته. ولكن هذا شيء يجب تحسينه وتطويره باستمرار.

ويكتسب الفرد التشي من خلال التعليم. ومعنى تشي هو «المادة الأصلية» أو «الشيء الأساسي» المتصل ببناء سمات الشخصية من خلال التعلم والممارسة. فالبشر لا يُولدون صالحين أخلاقيًّا أو أشرارًا.

ومن ناحية، يسبق التشي غيره من الفضائل لأنه من دون حكمة، لن يتمكن المرء على الأرجح من اكتساب حس أخلاقي، أو مهارات اجتماعية، أو حتى مجرد الفطرة السليمة تجاه الفضائل الأخرى.

وتُعتبر الفضائل الخمس ذات أهمية ثانوية في سعي الكونفوشية وراء السعادة والانسجام، مع التأكيد على الانسجام.

ويتم ترتيب المجتمع بحسب الأولية في الكونفوشية، وتعكس الفلسفة ذلك. وهنا ننصح بقراءة البحوث المتعلقة بالعلاقات والسعادة. فالأشخاص الأعضاء في نوادٍ أو منظمات اجتماعية أخرى يكونون أسعد، والأشخاص الذين لديهم وظائف يكونون أسعد، وهكذا. وتبين الأدلة أن هذا أيضًا صحيح على مستوى المجتمع.

فالبلدان التي تتمتع شعوبها بأكثر الشبكات ازدحامًا بالأصدقاء هي أيضًا البلدان التي تكون فيها الشعوب هي الأسعد. وفي كثير من الأحيان، تكون هذه البلدان من البلدان



التي تتسم بأدنى مستويات للمرتبات وانخفاض قوة الإنفاق نسبيًا، ولكن هذا لا يبدو أنه يُحدث فرقًا. ركِّز على العلاقات الخمس المحدَّدة وتجاهَل الباقي دون رحمة.

وعند المقارنة، تدعو التاوية إلى الانسحاب نحو الطبيعة كما تدعو البوذية إلى الابتعاد عن التعلق، وكلا وجهتي النظر هاتين خادعة إن كانت السعادة هي هدفك. ومما لا شك فيه أن السعادة تنبع من الناس، ولكن تلك العلاقات لا تظهر فجأة على نحو سحري، إذ يجب زرع بذورها على نحو مناسب، وبهذه الطريقة رأى كونفوشيوس الطريق نحو السعادة، إن لم يكن بالنسبة إليك، فبالنسبة إلى المصلحة العليا. وهذه نظرة نفعية إلى حد ما. استثمر في علاقاتك وصداقاتك وحاول أن تخلق الانسجام من خلال إظهار محاسن الفضائل الخمس.

⏮ الدروس المستفادة:

• شكّلت الكونفوشية لقرون، على رغم مقصد مؤسسها، جزءًا لا يتجزأ من الثقافة الصينية وثقافات بلدان شرق آسيا. وعلى الرغم من عدم الاحتفاء بكونفوشيوس بدرجة كبيرة في حياته، فقد أصبحت تعاليمه عقيدة رسمية للدولة بعد مئات السنين من وفاته. وتبدأ الكونفوشية بمقدمة مفادها أن انسجام المجتمع أهم من أي حاجة فردية تقريبًا، وكل شيء آخر ينبع من ذلك. وقد لا يبدو من البديهي أن فلسفة تركز إلى هذه الدرجة على الآخرين يمكن أن تجلب لنا السعادة، ولكنها تُذكرنا ببساطة بأدوارنا وتُعدل توقعاتنا.

• يتجسد الجانب الأساسي من الكونفوشية المتصل بفلسفة الحياة في التأكيد على العلاقات الخمس. لقد اعتقد كونفوشيوس أن التزامنا بأدوار معينة في علاقات معينة يخلق مجتمعًا متجانسًا ويجعل مكاننا فيه متجانسًا وسعيدًا كذلك. وتجدر الإشارة إلى أن ثلاثًا من هذه العلاقات تتصل بالأسرة مباشرة. والعلاقات الخمس هي: علاقة الحاكم والرعية، والأب والابن، والأخ الأكبر والأخ الأصغر، والزوج والزوجة، والصديق وصديقه. وتحتوي العلاقات الأربع الأولى كلها على ديناميكيات قوة، ونتيجة لذلك، من المتوقع أن تحتوي على عنصر التبجيل.

• يتجسد الجانب الآخر من الكونفوشية في الفضائل الكونفوشية الخمس. وهي تتعلق بضبط النفس واللباقة، والاستقامة، والصدق، وحب إخوتك في الإنسانية، والحكمة، والشخصية. وتأثير هذه الفضائل هو نفسه تأثير فضائل أرسطو، ويشكّل هذا مخططًا أو مدونة قواعد سلوك جيدة للانطلاق منها. تصرّف وفقًا لذلك ولن تحصد سوى المكاسب.

الفصل السادس

ماركوس أوريليوس وقبول المشقة

على الرغم من العنوان، الرُّواقِيَّة ليست فلسفة حياة تدور حول تجاهل عواطفك والمحافظة على مظهر الشخص الذي لا يتأثر في وجه الصعاب.

يقال عن الرُّواقيين في كثير من الأحيان إنهم أشخاص باردون ومتحجرون، ولكن هذا اعتقاد خاطئ. وفي واقع الأمر، كان لدى الرُّواقيين نطاق كامل من العواطف مثلنا جميعًا، ولكنهم اختاروا أن يركزوا على العواطف الإيجابية ويتركوا العواطف السلبية تأخذ مجراها.

ويتجسد الهدف الأساسي من الرُّواقية في العيش وفقًا لتدفق الطبيعة. فالطبيعة لا يمكن إيقافها وكذلك لا يمكن التنبؤ بها. ونحن لا نستطيع أن نتنبأ بالمستقبل، ولا نستطيع أن نستعد لكل نتيجة متوقعة. ولكن علينا أن نتكيف ونتفاعل بطريقة وبأخرى مع كل ما يأتي في طريقنا. ويجب علينا أن نواصل المثابرة. كما يجب علينا أن ننجح، حتى في وجه الصعاب. ولكن كيف يمكن أن يكون هذا ممكنًا؟

حُكم معظم العالم الغربي قديمًا من قِبل رواقي، وهو ماركوس أوريليوس، إمبراطور روما من ١٦١-١٨٠ بعد الميلاد، الذي أشير إليه كثيرًا باسم الملك الفيلسوف بسبب كتاباته. ويأتي معظم مفهومنا للرواقية الحديثة من مذكراته، التي تحولت لاحقًا إلى كتاب اسمه «تأملات» Meditations.



والرُّواقية ليست ديانة، على رغم أنها في بعض الأوقات تُشبه بشكل مذهل بعض الديانات، كالتاوية على سبيل المثال، التي ستقرأ عنها في الجزء التالي. وهذا فقط لأن الغايات النهائية واحدة، وكما سيتبين لا توجد طرق كثيرة للوصول إلى السلام والانسجام وإشباع حس الإنجاز. ومع ذلك، فالرُّواقية هي منظومة مباشرة من الأفكار من أجل عيش حياة أفضل، وهذا غرضها الوحيد، وهي غير معنية بضرورة تبجيل إله أو مجموعة من المعتقدات الروحية. الرواقية هي طريقة حياة تضع قدرك بين يديك.

وفي المقام الأول، تُعلمنا الرُّواقية درب التحكم الذهني الذي يقود إلى حياة جيدة. وربما مما يثير السخرية أن هذا يتم في معظم الأحيان من خلال إدراكنا أننا نتحكم في جزء صغير جدًّا من حيواتنا ما عدا أفكارنا. وعندما نتخلى عن الخيال القائم على أننا نستطيع أن نتحكم في حيواتنا، نستطيع أن نتعامل بشكل أفضل مع أي شيء يعترض طريقنا.

وكما يمكن أن تكون قد خمَّنت من ذكر ماركوس أوريليوس، وُلدت الرُّواقية في اليونان القديمة. وكلمة Stoic (الرُّواق) مشتقة من الكلمة الإغريقية stoa poikile، أو الرُّواق المزخرف، الذي يشير إلى مساحة عامة في أثينا يجتمع فيها المعلمون والطلاب بشكل منتظم ويُعبِّرون عن آرائهم في الحياة. وشكَّل الرُّواق، بطرق عديدة، مركز الحياة الإغريقية. وفي وسط هذا الفوران الفكري، وفي سنة ٣٠٠ قبل الميلاد تقريبًا، صنع الرجل الذي يُعتبر الآن أبو الرُّواقية اسمًا لنفسه

لأول مرة. كان هذا الرجل هو زينون. ويمكن وصف فلسفته ببساطة على النحو التالي: تأتي السعادة نتيجة العيش وفقًا لتدفق الطبيعة.

وننتقل من زينون الذي وضع أسس الرُّواقية إلى الرُّواقي البارز التالي إبِكْتيتوس، الذي يعود له الفضل في الحكمة وراء كتاب إنكيريديون Enchiridion، وهو دليل مختصر حول الأفكار الرُّواقية. ويبدأ بعبارة لافتة فيما نصها كالآتي: «يقع بعض الأشياء تحت سيطرتنا فيما يقع البعض الآخر خارج سيطرتنا». ويساعدك قبول هذه الحقيقة على الانطلاق في طريق الرُّواقية.

بدأت الرُّواقية تأخذ الشكل المعاصر الذي نعرفه اليوم مع إبكتيتوس الذي قال: «هناك طريق واحد فقط نحو السعادة، وهو أن نتوقف عن القلق على الأشياء التي تقع خارج إرادتنا».

ومن بين الركائز الأساسية للرواقية فكرة مفادها أن علينا أن نحاول السيطرة على حيواتنا، وأن استثمار طاقة عاطفية في أشياء لا نستطيع أن نُغيِّرها أو نسيطر عليها، شأنها في ذلك شأن البوذية في تجنب التعلق، هو ما يُسبِّب التعاسة، وليس الحدث السلبي نفسه أو النتيجة السلبية نفسها.

ومن معتقدات إبكتيتوس أن التركيز على الأشياء التي تستطيع أن تؤثر فيها -مثل أفعالك، وردود أفعالك، وكلماتك، وأفكارك، وعواطفك (في النهاية)- هي المفاتيح الحقيقية للسعادة وإشباع حس الإنجاز. فنحن لا نستطيع أن نُغيِّر ما يحدث لنا، ولكننا نستطيع أن نُغيِّر رؤيتنا له.



قضى إبكتيتوس طفولته عبدًا رومانيًا، وعاش معظم حياته بساق واحدة. وربما نتيجة لذلك كوَّن رؤية فريدة للتحمل والصمود في وجه عاصفة سوء الحظ وكيفية الخروج منها برؤية مشرقة للحياة.

وعلى درب التاريخ الرُّواقي، نلتقي أيضًا سينيكا، الذي ما زلنا نستفيد من رسائله الشخصية حتى يومنا هذا. وأخيرًا، نتحول إلى ماركوس أوريليوس، الملك الفيلسوف المشهور نفسه.

وفيما يلي فلسفته في الحياة بإيجاز:

كل شيء يحدث إما أن يكون محتمَلًا أو غير محتمل. إذا كان محتملًا، فتحمَّله، وتوقف عن التذمر. وإذا كان غير محتمل... فتوقف عن التذمر. فدمارك سيعني نهاية هذا الشيء أيضًا. تذكَّر فقط: تستطيع أن تتحمل أي شيء يستطيع عقلك أن يجعله محتملًا، من خلال التعامل معه وكأنه في مصلحتك ... في مصلحتك أو في طبيعتك.

رأى أوريليوس الحياة كنقطة حيادية عملاقة. فستقع الأحداث، سعيدة كانت أو حزينة، ولكن في الواقع تُمسي كل الأحداث على النحو الذي نختار أن نشعر به تجاهها. وتنبع العواطف، التي تُحدد في النهاية مزاجنا ورضانا، بالكامل من داخلنا وتعتمد على اختياراتنا. فنحن لا نعاني إلا بقدر ما نسمح لأنفسنا بأن نعاني.

وإذا قَبِلْنا كل ما سبق، سنجد أن جزءًا كبيرًا من الفلسفة



الرُّواقية تدور حول تدريب أنفسنا على الانفصال عن عواطفنا السلبية والتعامل مع عدم اليقين المرتبط بعدم السيطرة. وهذا مذكور في القاعدة الأولى من قواعد الرُّواقية الثلاث.

قواعد الرُّواقية الثلاث:

شهدت القواعد التي قامت عليها الرُّواقية تحولًا جذريًا بسبب اختلاف المدارس الفكرية والفجوة التي امتدت لقرون بين أبرز ممارسيها ومؤسسها زينون. وفي الأصل، أكدت الرُّواقية على قواعد الأخلاق، والفيزياء، والمنطق.

ولكن الفهم المعاصر للرواقية يركز أكثر على قواعد إبكتيتوس الثلاث:

١. «قاعدة الرغبة»: المتصلة بقبول مصيرنا.

٢. «قاعدة الفعل»: المتصلة بالإحسان أو حب الإنسانية.

٣. «قاعدة القبول»: المتصلة باليقظة الذهنية تجاه أحكامنا.

لقد تتلمذ ماركوس أوريليوس على يد فلاسفة من الممكن أن يكونوا قد تتلمذوا هم أنفسهم على يد إبكتيتوس، على الرغم من أنه لم يقابله بنفسه. وقد قام أحد معلمي الإمبراطور بتعريفه على كتابات إبكتيتوس، ومنذ ذلك الحين تأثر تأثرًا قويًّا بإبكتيتوس. كما أكثر من الإشارة إلى القواعد الثلاث، والتي تُعتبر مهمة لفهم العوامل المؤثرة في كتاباته.

١ قاعدة الرغبة:

تستلزم هذه القاعدة قبول كل ما يعترض طريقنا. فمن ناحية، هي مشابهة للحتمية والتسليم بالقدر. كما أنها تؤكد على أن ما يحدث ضروري لنموك وسيساعدك على المدى الطويل.

واليوم نسمِّي الهدف من هذه القاعدة amor fati أو «حب القدر». ويمكن اختصار هذ القاعدة في الجزء التالي من كتاب «إنكيريديون»: «لا تَسْعَ لوقوع الأحداث على النحو الذي ترغب فيه، بل تمنَّ أن تقع الأحداث كما هو مُقدَّر لها وستسير حياتك بسلاسة وسلام».

ولكنَّ الرُّواقيين ليسوا أشخاصًا خانعين وسلبيين بلا طموح يسمحون للحياة بأن تمر أمامهم. إنهم فقط يقبلون ما يحدث ويفكرون في الخطوة القادمة بأفضل طريقة ممكنة.

على سبيل المثال، على الرغم من طاعون مدمر وعدد لا حصر له من المصائب التي كانت خارج سيطرته، قاد ماركوس أوريليوس جيشه الضعيف أكثر من مرة في معارك للدفاع عن روما ضد الحشود الهمجية الغازية. وانتصر أوريليوس على رغم العراقيل الكثيرة التي اعترضت طريق النصر. وإن كان قد فشل، لدُمرت روما. وكما سنرى، تفسِّر قاعدة الفعل هذه المفارقة الغريبة: كيف استطاع الرُّواقيون أن يجمعوا بين القبول ومثل هذه الأفعال الشهيرة التي تتسم بالتحمل والشجاعة؟

بحسب قاعدة «حب القدر»، يجب عليك أن تقبل كل شيء

حدث لك، فضلًا عما سيحدث لك في المستقبل. وكل الأحداث المؤدية إلى هذه اللحظة ما هي إلا بوادر ضرورية للعالم الفعلي الذي تقف فيه.

افترض أن شيئًا حدث نتمنى لو لم يحدث. أيهما أسهل تغييره: رأينا ومستوى تأثرنا العاطفي أم الحدث نفسه؟ الجواب واضح. لقد وقع الحدث في الماضي ولا يمكن تغييره. ومهما استعددت له، فقد حدث. ولكن الطريقة التي تنظر بها إليه يمكن بسهولة أن تتغير. ونحن نفعل هذا من خلال اتباع قاعدة «حب القدر». توقَّف عن محاربة الواقع والمقاومة بناءً على وهم (أي بناءً على ما لم يحدث). وهذا ما يحدث عندما نستطيع فقط (وأحيانًا بالكاد) أن نتحكم في أفعالنا في عالم متقلب لا يمكن التنبؤ به.

استخدم الرُّواقيون كناية الكلب المربوط بعربة متحركة. يستطيع الكلب أن يمشي إلى جوار العربة على الرغم من أنه ليس لديه أي سيطرة عليها وفي الوقت نفسه أن يستمتع بالمشي والأجواء المحيطة، أو يستطيع أن يقاوم العربة بكل ما أوتي من قوة ويجعل العربة تسحبه لأمتار. يعود الاختيار لنا كل يوم ما إذا كنا سنختار أن نكون الكلب الذي يقبل قدره أو تسحبه العربة. وإذا سُحبنا، فسينتهي بنا الحال عند الوجهة ذاتها، ولكننا سنمر بتجربة أسوأ بكثير. ولكن إذا استطعنا ببساطة أن نمشي مع العربة، فسنتمكن من العثور على الإيجابيات الموجودة في ذلك الدرب.



٢ قاعدة الفعل:

يُقصد بقاعدة الفعل أن تعيش في انسجام مع المجتمع الإنساني بأكمله، مما يعني أن نتمنى لكل الإنسانية أن تزدهر وتنال السعادة. ومهما عاملك البشر بخبث أو خداع، يجب عليك أن تُدير لهم خدك الآخر، ولا تتأثر بهم، وتتمنى لهم الخير.

لا شك أننا لا نستطيع أن نتحكم في الآخرين، ولكننا نستطيع دائمًا أن نتحكم في أفعالنا واستجاباتنا. ولدينا دائمًا الاختيار أن نتصرف على نحو فاضل لنساعد الآخرين على بلوغ السعادة. هذا شبيه بقاعدة «حب القدر» لأن أكثر المصادر المتكررة للتعاسة والقلق تتجسد في الغالب في الأشخاص الآخرين، وعلى رغم ذلك علينا أن نقبل تصرفاتهم وكلماتهم. فإذا غضب شخص، لا داعي لأن نرد عليه بالمثل أو نشعر بالإهانة، بل يمكننا أن نختار قبول غضبه، ولا ندعه يؤثر فينا، ونذكِّر أنفسنا أن هذا مفيد لسعادتنا.

وبعبارة أخرى، يبذل الرُّواقيون ما في وسعهم ليتصرفوا على نحو فاضل فيما يتقبلون أفعال الآخرين مع الفصل بين الفعل ومشاعرهم، سواء أكان هذا الفعل سارًّا أم لم يكن. وينبغي ألا ندع مجرد كلمات تسيطر علينا.

٣ قاعدة القبول:

تتطلب قاعدة القبول الانتباه إلى ما يدور بداخلنا. إذ يجب

علينا أن نكون واعين بقدر كافٍ لما نفكر فيه، وهذا مفتاح التحكم في أفكارنا وعواطفنا. ويجب أن يكون هناك مقياس للموضوعية، وإلا سنكذب على أنفسنا ونترك عواطفنا تؤثر فينا أكثر من اللازم.

يهتم الرُّواقيون في المقام الأول بمراقبة أحكامهم على ما هو جيد وسيئ. إذ تستطيع هذه الأحكام البسيطة أن تؤثر في رؤيتنا للعالم بأكمله. قد ندرك أننا نرى الأحداث الخارجية وأفعال الناس على أنها سلبية أو سيئة، ولكن هذا يعني أننا نتجاهل حقيقة أن هذه الأحداث والأفعال تُعد سلبية فقط لأننا صنفناها كذلك. وهذا غير ضروري. تذكَّر أن العواطف ما هي إلا ابتكار من صنع أنفسنا. ويُقصد بقاعدة القبول أن تلاحظ نفسك وأنت تضع روايات سلبية حول حياتك وتغيِّر بها حرفيًّا رؤيتك للعالم.

وفي الواقع، لا حاجة لأن يكون أي شيء سيئًا، أو سلبيًّا، أو مؤسفًا. هذا اختيار نابع من الحكم والتصنيف. ولا حاجة لتحويل كل شيء إلى شيء إيجابي يدفعنا إلى الغناء، وبالطبع لا حاجة لأن تمنح أي شيء القدرة على تدمير يومك.

إذًا، علام سنحصل من دمج القواعد الرُّواقية الثلاث المتصلة بالقبول، والإحسان، واليقظة الذهنية؟ سنبتكر فلسفة حياة تدعو إلى التأمل والوعي الذاتيين لنحافظ على هدوئنا وعقلانيتنا مهما كانت الظروف، وينطبق هذا حتى على أولئك الذين يمكرون لإيذائنا. ركِّز فقط على ما تستطيع أن تسيطر عليه (أي عواطفك وأفعالك)، ودَعْ كل شيء آخر يأخذ مجراه.



هذه وصفة لكي تمضي في الحياة من خلال التكيف مع الصعاب وتنهض من العثرات وأنت أقوى.

اقلب العقبة رأسًا على عقب:

«إذا تسبَّب لك أي شيء خارجي في ألم، فليس هذا الشيء هو ما يزعجك، بل حُكمك عليه هو ما يزعجك. وبإمكانك أن تمحو هذا الحكم الآن».

- ماركوس أوريليوس.

من المفاتيح الأساسية للرُّواقية الإدراك الحسي الواضح والبسيط. افترض أن هناك شخصين يستطيعان أن يشاهدا حادث سيارة مروِّع بطرق مختلفة. يستطيع أحدهم أن يرى الحادث بوصفه فرصة لشراء سيارة جديدة، فيما قد لا يركز الآخر سوى على التلف نفسه وتحديد المذنب.

ويُقصَد بالإدراك الحسي الكيفية التي نُقرِّر بها ما تعنيه لنا الأحداث. ويمكن أن تكون مدركاتنا الحسية مثل كرة من الحديد مثبتة إلى أقدامنا بسلسلة، تُعيق حركتنا وتُضعفنا، أو يمكن أن تكون مصدرًا رائعًا للقوة مثل أكسير سحري.

إن الكيفية التي نرى بها العالم المحيط بنا ونفسِّر بها ما يحدث لنا تُحدِث فرقًا شاسعًا في الطريقة التي نعيش بها حيواتنا. ومما تعلمناه حتى الآن من الرُّواقيين هو أنهم لا يرون الأحداث الخارجية كأشياء جيدة أو سيئة بل كأشياء غير فارقة. وهكذا، فإن هذه الأحداث ليست مهمة، لأنها غير فارقة في النهاية، ولكن المهم هو حكمنا عليها.



ويجعلك هذا مسؤولًا عن حياتك. فأنت لا تتحكم في الأحداث الخارجية، ولكنك تتحكم في الطريقة التي تختار أن تنظر بها إلى هذه الأحداث وتستجيب لها. وفي النهاية، هذا هو المهم. وكما ورد في إحدى العبارات الرُّواقية الشهيرة: «تستطيع أن تقلب العقبة رأسًا على عقب». ويعني هذا أن تنظر حتى إلى حدث سلبي بوصفه شيئًا سيفيدك في النهاية في وقت لاحق أو بوصفه لحظة للتعلم.

ونحن لا ننزعج أو نبتهج بسبب الأحداث، بل بسبب حكمنا وإدراكنا الحسي لتلك الأحداث. وما حاول الرُّواقيون فعله هو ألا ينجرفوا وراء انطباعاتهم الأولى عن الأحداث الخارجية. فعندما يحدث شيء ما، نكوِّن عنه انطباعًا تلقائيًّا. وليس بمقدورنا أن نفعل الكثير في هذا الشأن، فهذا رد فعلنا العاطفي، ولكن ليس بالضرورة أن يكون هذا رد فعلنا العام.

لذلك، انظر إلى ما يحدث على نحو موضوعي. فمثلًا: قد يكون الجو ممطرًا، حينئذ عليك أن تختار أفضل رد فعل من جانبك. بالطبع لن ينتهي العالم بسبب المطر، ومن ثمَّ يمكنك أن تؤجل الأنشطة التي خططت لها في الهواء الطلق إلى يوم آخر. وتخيَّل كيف يمكن أن يجبرك المطر على أن تبتكر أو تستكشف إمكانيات لم تستغلها بعد؟ وما المنظور البديل الذي يمكن أن تتبناه، بدلًا من منظور الحزن أو الإحباط؟ هذا المنظور البديل دائمًا موجود، لذلك عليك أن تمرِّن نفسك على رؤيته.

والحقيقة هي أن لديك القدرة دائمًا على الاستجابة للأحداث



الخارجية بطريقة تتكيف مع الصعاب. وعليك أن تسأل نفسك: كيف يمكن أن تتحول هذه العقبة إلى فرصة، حتى إن كانت فرصة فقط لتمارس حس المرونة والصبر لديك؟

التدريب على عدم الاعتماد على ردود الأفعال:

هذا الأمر ليس بسهولة أن تضغط على مفتاح فتقلب العقبة رأسًا على عقب، وتُدرك أن عواطفك تأتي بأكملها من داخلك وأنها تحت سيطرتك.

وبصراحة، الجزء الأكبر من حيواتنا مريح ومرفَّه أكثر من اللازم بحيث يتعذر حدوث ذلك بشكل طبيعي. إذ لدينا توقعات واستحقاقات أكثر من اللازم، وبعضها حتى غير مبرر. فماذا بعد؟

رأى الرُّواقيون أنه إذا كان كل ما نعرفه هو الراحة، فسنكون ضعفاء للغاية عندما نضطر لا محالة إلى التعامل مع الألم أو المشقة. ومن خلال ممارسة المشقة على نحو دوري، نتكيف ونصبح أقوى عند مواجهة تلك المواقف. ونستطيع أن نفهم أن الألم والمشقة ليسا شيئين يجب أن نخاف منهما كثيرًا. ويجعلنا هذا أكثر اتزانًا من الناحية العاطفية.

ولا يتطور إلا هؤلاء الذين يستطيعون أن يتحملوا المشقة ذهنيًا وجسديًا. وقد تكون الرُّواقية أول فلسفة تدعو إلى شعار: «لا مكسب من دون ألم».

والرُّواقيون ليسوا ممن يتلذذون بالألم (الماسوخيين) أو



المعارضين للمتعة. فقد ظلوا يستمتعون بثمار الحياة، ولكنهم أدركوا الحاجة إلى وجود منظور ملائم يتيح عدم الاعتماد على ردود الفعل وكذلك تقدير الأشياء الجيدة.

ويُعبر سينيكا عن ذلك على أفضل وجه:

خصِّص أيامًا معينة ترضى في خلالها بأقل أجر ممكن، وتلبس فيها ملابس خشنة للغاية، وتقول لنفسك في تلك الأثناء: «هل هذا هو الحال الذي خشيته؟» إنه في أوقات الحصانة ضد الرعاية تلك بالتحديد ينبغي أن تقوِّي الروح نفسها سلفًا استعدادًا للأوقات التي يتزايد فيها الضغط عليها، وحينما يكون الحظ رحيمًا ينبغي أن تحصِّن نفسها ضد عنفه. ففي أيام السلام، يؤدي الجندي المناورات، ويبني التحصينات عندما لا يكون هناك عدو على مرمى البصر، ويُرهِق نفسه بالعمل المجاني، حتى يكون مستعدًّا للعمل الذي لا مفر منه. فإذا أردت رجلًا لا يجفل في وقت الأزمات، فدربه قبل أن يحين وقتها.

لكي تحظى بفرصة للمحافظة على رباطة جأشك في وجه المِحن، يجب عليك أن تتمرن. عليك بتقوية نفسك قبل أن تحتاج إلى ذلك، وستكون مستعدًّا لأي شيء.

اقترح سينيكا أن يعيش الإنسان مثل الفقير المعدم لفترة من الوقت. ويرتدي ملابس قديمة غير أنيقة، ويكتفي ببضع لقيمات من الطعام العادي فقط، بل وحتى يحاول أن ينام على الأرض. هناك درجات متنوعة لتجربة ذلك. إذ يمكنك لمدة أسبوع أن تأكل طعامًا بسيطًا فقط مثل الخبز والشوربة. كما



يمكنك أن تقضي شهرًا بميزانية يومية مضغوطة. وربما تود أن تشرب الماء فقط مدة يومين.

وإذا مرنت عضلات المشقة لديك، فستنظر إلى الصعاب بمنظور مختلف. وستقول لنفسك: «لقد مرَّ بي ذلك من قبل، وفعلته، ما المشكلة؟» يسمح لك هذا المنظور بأن تنفصل عن الظروف وتمضي قدمًا على نحو أسرع. وستكتسب الثقة في نفسك بأنك تستطيع أن تتعامل مع المِحن وستقدر أيضًا ما لديك بقوة. وسيصعِّب عليك هذا المنظور أن تبالغ في رد الفعل تجاه المواقف السلبية.

ويُذكِّرنا سينيكا بذلك قائلًا: «إنه في أوقات الحصانة ضد الرعاية تلك بالتحديد تقوِّي الروح نفسها سلفًا استعدادًا للأوقات التي يتزايد فيها الضغط عليها... وإذا أردت رجلًا لا يجفل في وقت الأزمات، فدربه قبل أن يحين وقتها».

وبدلًا من أن تضع نفسك في مواقف شاقة، تستطيع أيضًا أن تقول «لا» عن عمد في وجه المواقف الممتعة.

لا شيء مما سبق سيجعل الحياة أصعب، بل في الواقع سيجعلها أسهل. ومن خلال القيام بأعمال شاقة، ستزيد صلابتك في وجه المصاعب المستقبلية. وإن لم تعرف سوى الراحة، فقد تصاب بصدمة عندما تضطر إلى مواجهة ألم أو أي نوع آخر من المشقة في المستقبل، لأنك حتمًا ستمر به في النهاية. وفي الظروف المثالية، ستكون محصنًا ضد المشقة.

قلِّل من أسباب الراحة في حياتك وسيذكِّرك هذا كم هي



مريحة وسعيدة حياتك. وبالتنازل عمدًا عن بعض المُتع وأسباب الراحة في حيواتنا، نستطيع أن نخلق حسًّا أكبر بالامتنان. فالمشقة الطوعية تجعلنا نتمتع أكثر بما لدينا، وربما تُقلِّل اشتهاءنا لمزيد من الأشياء.

وهناك طريقة أخرى تُدرِّب بها نفسك على عدم الاعتماد على ردود الأفعال والشعور بالامتنان تتمثل في ممارسة التخيل السلبي.

ينصح الرُّواقيون بقضاء وقت دوري نتخيل فيه أننا خسرنا أكثر الأشياء قيمة في حيواتنا. تخيل أنك خسرت أسرتك، أو صحتك، أو وظيفتك، أو أي شيء له قيمة عالية عندك. تأمَّل عن قصد في كل قيمة وكأنها اختفت. فكِّر فيما ستفتقده وكيف سيؤثر ذلك في حياتك اليومية. فكِّر في الإحباط الذي ستشعر به.

ويُعد التخيل السلبي نقيضًا قويًّا للرغبة البشرية. وفجأة، ستضطر إلى أن تدرك أن لديك بالفعل ما يسعدك على نحو يفوق الخيال. وستدرك الأشياء الموجودة في حياتك وتقدرها، وستجد أيضًا أن رغبتك في مزيد من الأشياء قد انتهت.

وعندما تقضي وقتًا تدرك فيه عن قصد أن كل شيء تحبه وتُقدِّره يمكن أن يؤخذ منك غدًا بتقلب بسيط في أحوال القدر، ستشعر بالتواضع. وستدرك عدد العطايا والنعَم التي تتمتع بها فعلًا. وسترى القيمة الحقيقية لكل شيء يحيط بك. وهذه حالة عقلية من الصعب أن تستهلكك فيها الرغبة والقلق.



التركيز على ما تستطيع أن تسيطر عليه:

أتذكُر السطر الأول من كتاب «إنكيريديون» الذي ألفه إبكتيتوس؟ «استغل الأشياء الموجودة تحت سيطرتك أفضل استغلال، وتعامل مع ما تبقى كما هو. فبعض الأشياء يقع تحت سيطرتنا فيما يقع البعض الآخر خارجها».

وتُعتبر هذه دائرة السيطرة الرُّواقية. ويجب علينا أن نفرِّق بعناية بين الأشياء التي نتحكم فيها وتلك التي لا نتحكم فيها. ومن الأشياء التي نسيطر عليها اختياراتنا الطوعية، وبالتحديد أفعالنا وأحكامنا، في حين أن كل شيء آخر خارج سيطرتنا. ويعني هذا على الفور أنك يجب أن تقبل أنك لا تسيطر على أكثر من ٩٠٪ مما يُثير قلقك ومخاوفك. ومهما فعلت أو مهما كنت فاضلًا، لا تستطيع أن تؤثر في النتيجة. إذًا، لماذا تترك مخاوفك عالقة في ذهنك؟

نحن نسيطر فقط على أفعالنا وأفكارنا، وليس لدينا اختيار سوى أن نقبل النتيجة. ومن ناحيتنا، نستطيع أن نتأكد من أننا نفعل قصارى جهدنا ونضع كامل جهدنا في شيء ما. ولكن إذا فعلنا كل ما في وسعنا، عندئذ تنتهي سيطرتنا حقًّا.

إن الأشياء التي تسيطر عليها، أي أفكارك وأفعالك، هي أهم أشياء في الحياة. وأكثر جوانب الرُّواقية جاذبية هي أننا مسؤولون عن نجاحنا لأننا نسيطر على كل الأشياء المهمة حقًّا في الحياة.

ومن ثمَّ، الدرس الأساسي المستفاد هنا هو أن نُركِّز انتباهنا وجهدنا حيث تكون لدينا سيطرة حقيقية ثم ندع الكون يهتم بالباقي. وقد تبين أن ما نتحكم فيه هو مجموعة فرعية صغيرة جدًّا من الأفعال والأفكار، وهذا أمر مريح في حد ذاته. ومن ثمَّ، إذا كانت قائمة مهامك اليومية في إحدى الأوقات تتضمن عشرة بنود، فستجد أنها يمكن بسهولة أن تُختصَر إلى ثلاثة.

استخدم الرُّواقيون كناية رامي السهام ليشرحوا الأشياء التي ينبغي ألا نُهدر عليها الوقت. لنفترض أن رامي سهام يحاول أن يصيب هدفًا. وقد بذل قصارى جهده ليستعد لهذه اللحظة. فقد تدرب بجدية، وانتقى بعناية قوسه وسهمه، وهو في حالة من التركيز الذهني التام. يمكنه أن يتحكم في كل لحظة، حتى اللحظة التي يطلق فيها السهم. ماذا بعد ذلك؟

سواء أصاب الهدف أم لم يصبه، فهذا أمر لا سيطرة له عليه. فبمجرد أن ينطلق السهم نحو الهدف، هناك أشياء لا حصر لها يمكن أن تحدث، بعضها متوقَّع وبعضها غير متوقَّع. من الممكن ألا يكون قد استعد بشكل جيد جدًّا فضُعف تصويبه. ويمكن أيضًا أن يتسبب هبوب قليل من الرياح في عرقلة مسار السهم، كما يمكن أن يطير طائر في مسار السهم، أو يمكن أن يتحرك الهدف نفسه فجأة. ويمكن أيضًا أن يصيب الهدفَ شخصٌ قبل الرامي أو أن يصيب الرامي نفسه حتى.

لا شيء مما ذكرناه يؤثر في الرامي نفسه. لقد بذل قصارى جهده وترك الباقي لتدفق الطبيعة. هذا كل ما نستطيع أن نفعله، لذلك ينبغي أن تكون النتائج التي نحصل عليها مقبولة



على نحو مساوٍ. إنه حب القدر.

وواصل إبكتيتوس قائلًا:

لذلك تدرَّب فورًا على أن تقول لكل انطباع قوي: «أنت مجرد انطباع، وليس مصدر الانطباع». ثم اختبره وقيِّمه بمعاييرك، ولكن ركِّز على معيار أساسي واسأل: «هل هذا شيء في نطاق سيطرتي أم لا؟» وإذا لم يكن ضمن الأشياء التي تسيطر عليها، استعد برد الفعل التالي: «إذًا، هذا شأن لا يهمني».

تفحَّص انطباعاتك واسأل نفسك ما إذا كان الأمر تحت سيطرتك أم لا. وإذا كان الأمر تحت سيطرتك، فافعل شيئًا حياله. وإذا لم يكن تحت سيطرتك، فاقبله كما هو. فهو أمر مكتوب في علم الغيب قبل أن تصل إلى الدنيا، وسيظل مكتوبًا في علم الغيب بعد أن ترحل منها. كما أنه لم يكن هناك شيء باستطاعتك أن تفعله لتُحدِث فرقًا. تخيَّل أن شخصًا يُفضِّل تناول آيس كريم الشوكولاتة ولكنك قدَّمت له آيس كريم الفانيليا، ومن الممكن أن تكون قد بذلت قصارى جهدك لتحصل على آيس كريم الفانيليا، ولكن هذا غير مهم ببساطة. الأمر لم يكن تحت سيطرتك من الأصل، على الرغم من مجهودك وتخطيطك. ولم يعد هناك شيء يمكن أن تفعله سوى المضي قدمًا.

فكِّر في يومك وفي الأشياء التي تسيطر عليها سيطرة كاملة، والأشياء التي لديك بعض السيطرة عليها، والأشياء التي ليس لديك أي سيطرة عليها. ستدرك في النهاية أن الشيء الوحيد



الذي لديك سيطرة كاملة عليه هو نفسك. والشيء الوحيد الذي نسيطر عليه سيطرة كاملة هو أنفسنا، وإراداتنا، ونياتنا.

أنت لا تستطيع أن تسيطر على عدم شروق الشمس غدًا، ولكن يمكنك أن تخطط له، فلماذا تقلق منه؟ ركِّز على أفعالك وحسِّنها بقدر ما تستطيع، وقم بإعطاء نفسك أفضل فرصة للنجاح والحصول على النتيجة التي تريدها. ولكن في النهاية، يمكن أن يحدث إعصار ويدمر كل شيء. فلماذا تقلق؟

الرُّواقية فلسفة حياة تتوقع الصعاب. فعندما تحدث لنا أشياء جيدة، من السهل أن نشعر بالقوة والمرونة، ولكن عندما نواجه الصعاب فقط نبدأ في صياغة رواية حياتنا. وشأننا شأن عواطفنا، تنبع الطريقة التي نرى بها حيواتنا بشكل حصري من داخلنا وليس لها علاقة مشتركة بالحقيقة التي نعيشها.



الدروس المستفادة:

- كثيرًا ما تواجدت الرُّواقية في أشكال كثيرة، ولكن النسخة الأكثر انتشارًا وحداثة منها تأتي من ماركوس أوريليوس، الملك الفيلسوف الشهير الذي حكم الإمبراطورية الرومانية. إنها فلسفة مباشرة حول كيفية العيش بشكل أفضل والمحافظة على حس الإنجاز في وجه عالم قاسٍ ممتلئ بالمعاناة.
- هناك ثلاث قواعد أساسية تقود الرُّواقية وهي: قاعدة الرغبة (تعاستك تنشأ من رغباتك وعدم استعدادك لقبول نتائج أخرى)، وقاعدة الفعل (تعامَل مع الآخرين بصرف النظر عن الطريقة التي يعاملونك بها)، وقاعدة القبول (انتبه لأفكارك وأفعالك، لأنها جميعًا تحت سيطرتك، وفي الواقع هي من صنع الإنسان).
- إذًا، ماذا نستفيد عندما نجمع معًا هذه القواعد الرُّواقية الثلاث المتصلة بالقبول، والإحسان، واليقظة الذهنية؟ نبتكر فلسفة حياة تدعو إلى التأمل والوعي الذاتيين لنظل هادئين وعقلانيين مهما كانت الظروف، حتى بالنسبة إلى أولئك الذين يسعون بمكر لأن يُضرونا. (ركِّز فقط على ما تستطيع أن تسيطر عليه (عواطفك وأفعالك)، ودَعْ كل شيء آخر يحدث كما هو مقدر له.



* يجب أن تتعلم كيف تقلب العقبة رأسًا على عقب. ويعني هذا أن سعادتنا تعتمد على مدركاتنا الحسية وأحكامنا على الأحداث الخارجية. وفي الواقع، كل الأحداث محايدة، ونحن نمنحها قيمة وفقًا لمدركاتنا الحسية. ونحن نمنع أنفسنا فعليًا من قلب العقبة رأسًا على عقب والنظر إلى المصاعب من خلال عدسة أكثر إيجابية. وإذا حدثت مأساة، فيجب أن تستمر الحياة. وهذا متروك لك كليًا.

* ليس سهلًا أن تقلب العقبة رأسًا على عقب. ويُعد التحكم في عواطفك والاستجابة للعقبة بدلًا من أن تكون رد فعل لها محور تركيز فلسفات كثيرة. وتنظر الرُّواقية نظرة مختلفة إلى كيفية التدريب على هذا النوع من عدم الاعتماد على ردود الأفعال. ويجب علينا أن نُحفِّز أنفسنا على المشقة الطوعية وكذلك على ممارسة التخيل السلبي، لأن هذا يُغيِّر بشكل جذري توقعاتنا وإحساسنا بالامتنان ويسمح لأفكارنا بأن تصبح أكثر مرونة.

* وأخيرًا، تُشجِّعك الرُّواقية على أن تركِّز فقط على ما هو تحت سيطرتك وعلى قبول ما هو خارجها. وتستطيع أن تسيطر على جهودك وأفعالك، ولكنك لا تستطيع أبدًا أن تسيطر على نتائجها. هذه هي الحياة. هناك طريق يؤدي بك إلى السعادة، وآخر يؤدي بك إلى عدم الرضا الأبدي. ومرة أخرى، هذا الاختيار ملقى بالكامل على كتفيك.



الفصل السابع

التَّاوِيَّة وفعل اللافعل

لا يعرف معظم الناس التاوية ويخلطون على الأرجح بينها وبين الدَّاوِيّة أو البوذية، أو الكونفوشية. وتشير التاوية والداوية في الواقع إلى منظومة المعتقدات ذاتها، فيما تختلف الكونفوشية عن البوذية تمامًا كما قرأت في هذا الكتاب.

وهذا أمر مفهوم لأن غالبية الفلسفة تميل إلى التركيز على المدارس الفكرية الغربية، كما أن أصول التاوية غير واضحة إلى حد ما. وبينما تدعو البوذية إلى الطريق الثُّماني وتؤكد الكونفوشية على قيمة الاستثمار في علاقاتك، تشترك التاوية مع الرُّواقية في أشياء كثيرة جدًّا. إنهما أكثر فلسفتين تدعوان إلى التكيف مع الصعاب والاستفادة القصوى من أي وضع سيئ.

وقد اشتهرت التاوية بدءًا من سلاسة تانج الصينية، حتى إن الإمبراطور شوانزونج جعلها ديانة الدولة. وعلى الرغم من أن التاوية تأصلت أساسًا في الممارسات الوثنية، فلا يوجد اليوم معبود أساسي حقيقي إلى جانب التاو نفسه، الذي هو مبدأ مبهم.

وما نعتقد أننا نعرفه هو أن التاوية بدأت من لاو تسو، الذي عاش في القرن السادس قبل الميلاد. وتقول الأساطير إن لاو تسو لم يكن له أب، وأن أمه حملت فيه عندما مر إلى جوارها نيزك، وخرج من رحم أمه وهو في الثانية والثمانين.



ويروي مؤرخ شهير قصة أكثر قابلية للتصديق توضح كيف وصل لاو تسو إلى هذه الدرجة من الحكمة والعلم. يبدو أنه اعتاد العمل في الحكومة الصينية، ولكن سرعان ما خاب أمله بسبب الفساد الذي رآه وقرر أن ينفي نفسه بدلًا من أن يشارك فيه. وعندما همَّ لاو تسو بالرحيل إلى الغرب ومغادرة الصين، طُلب منه أن يؤلف كتابًا عن معتقداته بشأن كيفية تحسين أداء الحكومة والناس عمومًا، وصار هذا الكتاب «داو دو تشينج» Tao Te Ching (وترجمته بالتقريب هي «كتاب الطريق»). وبعد ذلك، لم يره أحد مرة أخرى. ويمكنك القول إنه ترك الساحة بعد أن حقق نجاحًا ساحقًا.

وفي الواقع، كتاب «داو دو تشينج» ليس نوعًا من النصوص المقدَّسة بالمعنى التقليدي. إنه أقرب إلى دليل حول كيفية إشباع حس الإنجاز، وتحقيق التوازن، بل وحتى إدارة الحكومة بفعالية. وهو يتحدث عن التاو وأهميته في تحقيق السعادة والسلام الداخلي. ويتم التعبير عن كل هذا شِعرًا.

والأمر المحزن هو أن كتاب «داو دو تشينج» لم يكتبه لاو تسو على الأرجح قبل أن يتبخَّر في الهواء، ومن الممكن ألا يكون هناك وجود للاو تسو على الإطلاق. ولكن أصول التاوية ليست لها أهمية خاصة بقدر أهمية رسالتها. ويشير كتاب «داو دو تشينج» إلى أن إيجاد السلام وإشباع حس الإنجاز أسهل بكثير مما تعتقد، لأنهما يحدثان بشكل طبيعي إذا عشت مع التاو ولم تقاومه.

وتدور التاوية كلها عن العيش وفقًا للتاو. فما هو التاو؟



وكيف يمكننا أن نضيفه إلى مكتبة فلسفات الحياة؟

التاو أساس كل شيء:

بالنسبة إلى غالبية الناس، التعريف الحقيقي للتاو محير. ويرجع هذا على الأرجح إلى أن التاو بطبيعته غير قابل للتعريف. إنه غير موضوعي ويختلف من شخص إلى آخر، وهذا تباين شاسع عن منظومات المعتقدات والفلسفات الأخرى التي تستهدف غايات محددة جدًّا. على سبيل المثال، يُقدِّم أرسطو وكونفوشيوس فضائل محددة لنحاول أن نتحلى بها، وهي واحدة بالنسبة إلى الجميع. أما التاو فيوثِّق الرحلات الفردية التي نمر بها جميعًا ويبين كيف أنها جميعًا مرتبطة بعضها ببعض.

ويتكون أقدم رمز في اللغة الصينية للتاو من الجمع بين رمزي الحركة والساق. وهكذا، التاو هو عبارة عن صورة شخص يمشي على درب. ومن ثمَّ، يترجَم التاو عادة إلى «الطريق» أو «الدرب». حتى الآن كل شيء جيد، فلكل منا درب فريد في الحياة يختلف عن درب غيره.

وهذا ما جاء في كتاب «داو دو تشينج» عن التاو:

كان هناك شيء لا يمكن تمييزه ولكنه مكتمل،

وُجد قبل السماء والأرض

بلا صوت وبلا شكل، ولا يعتمد على شيء ولا يتغير.

يعمل في كل مكان ولا يحفه الخطر.



يمكن اعتباره أم الكون.

لا أعرف اسمه، ولكني أسميه «التاو».

قد تبدو هذه مقدمة لوصف التاو، ولكن هذا كل شيء، فالتاو ليس شيئًا، ولا جسمًا، ولا مادة بالمعنى التقليدي. وهو شيء لا يمكن إدراكه حسيًا، ولكن يمكن ملاحظته في الأشياء الموجودة بالعالم. فكِّر فيه على أنه قوة منتشرة في كل مكان في الخلفية تربطنا جميعًا بعضنا ببعض، بموجات صغيرة تنتشر نحو الخارج مثلما يحدث عندما تلقى حصاة في بحيرة. كلنا نطفو في مياه الحياة ذاتها والكون ذاته، لذلك ستحدث موجات، وجفاف، بل وحتى فيضانات، ولكننا سنظل نطفو إلى الأمام. وهذا الترابط الطبيعي بين السبب والأثر هو التاو.

لذلك، أن تكون تاويًا يعني أن توفِّق بين نفسك والتاو، هذا التدفق الطبيعي للعالم. ابذل قصارى جهدك، واقبل كل ما يأتي في طريقك وتصرَّف بناءً عليه. وإذا كان تيار النهر يدفعك في اتجاه معين، لا تقاومه، بل اسبح معه واستفد منه إلى أقصى حد، حتى إذا كان ذلك ضد توقعاتك الأولى.

إذا عشنا داخل هذا التدفق واحترمناه، فستزداد سعادتنا وشعورنا بالسلام. وفي معظم الأحيان، نعيش في صراع مباشر مع هذا النوع من التدفق الطبيعي. فعندما يسعى الشخص لتحقيق خطته بدلًا من الخطة الأبدية للتاو، فهو بذلك يفتح الباب أمام الأمراض، والمعاناة، والشر. نحن نخلق التعاسة والتوتر من خلال مقاومة التدفق. والأمر لا يتعلق بك وحدك، فعندما يكون هناك ترابط بين كل شيء وكل شخص،



فأنت تفسد سعادة من حولك وانسجامهم إذا قاومت التدفق الطبيعي.

يحكم التدفق كل شيء. فهو يحكم تغيُّر الفصول، وكيف يشق نهر طريقه عبر جبل، وكيف يمر الوقت. كلنا لنا أدوار في هذا التدفق وينبغي أن نقبله عندما يحدث لنا. تتحرك الطبيعة ببطء، وبمنهجية، ولا يمكننا ملاحظة مبادئها الأساسية إلا بقدر معين. ومن هذا المنطلق، يعني فهم التاو التخلي والخضوع لتدفق الطبيعة. ويجب علينا أن نُصغي ونتأقلم، وفي النهاية أن نتخلى بدلًا من أن نحاول أن نفرض تدفقنا الخاص.

وأشهر رموز التاوية هو رمز الين واليانج، وهو عبارة عن تجسيد بصري لثنائية الحياة والتوازن. على سبيل المثال، الليل والنهار أو الذكر والأنثى. وهناك تغير مستمر، ولكن التوازن يظل موجودًا على الدوام في نوع من التعادل والتجانس. وهذا أيضًا نتيجة العيش وفقًا للتاو. وبالفعل، يمكنك القول إن ثنائية الين واليانج هي السبب في التدفق الطبيعي للتاو عندما نتحرك بين نقيضين. إذ لا يمكن أبدًا أن يوجد أحدهما بمعزل عن الآخر، مما يمثل الثابت الوحيد المتوفر لدينا وهو: التغيير نفسه.

ويمكنك أن تتخيل على الأرجح أن أفضل طريقة للوصول إلى التاو هي من خلال البساطة والتكيف مع صعوبات الحياة. والسؤال هو: كيف نعيش في إطار ذلك التدفق الطبيعي؟ وأخيرًا، نصل إلى السؤال المهم: كيف نصل إلى التاو في الحياة الواقعية؟ يحدث ذلك من خلال البحث عن «الوُو وِي».



وهو أمر مثير للدهشة من بساطته.

البحث عن «الوُو وِي»:

يترجَم مبدأ «الوو وي» عادة إلى فعل اللا فعل.

وهو عبارة عن فن التحرك بانسجام مع التدفق الطبيعي للتاو لتحقيق الأهداف بدلًا من السباحة ضد التيار بطريقة عشوائية. وسماته الأساسية هي الصبر، والتوقيت، والبساطة، والعفوية، والانتباه، والاعتدال. وقد يبدو هذا أشبه بطريقة سلبية للعيش وأنك لن تُحقق الكثير من الأهداف على الإطلاق.

ولكن إذا كانت تلك عقليتك، فأنت تسير على الدرب الذي وضعته لنفسك لا على درب التدفق الطبيعي المسالم للتاو. يساعدك «الوو وي» على أن تتواءم مع مد تدفق الحياة وجزره. سايِر التدفق واستغل كل ما يأتي في طريقك أفضل استغلال، وستجد السعادة بالتأكيد. لا تفرض الأشياء على نفسك، ولكن هذا لا يعني أنك لا تستطيع أن تقوم بمجهود فعلي. من الواضح أن «الوو وي» والتاو يتناقضان تناقضًا مباشرًا مع الأنا الفردية لديك، لأنك عندما تستطيع أن تُقلِّل من رغباتك، ستصبح ببساطة أكثر امتنانًا وتواضعًا.

ويُقترح أن يكون البشر كالماء في طاعته ومرونته، ولكن يبدو دائمًا أن الماء يتغلب على الأشياء بقوة وصلابة.

تصرَّف بلا فعل.

اسعَ دون تدخل.



تذوَّق ما لا طعم له.

اجعل الصغير كبيرًا والقليل كثيرًا.

واجِه العداوة بالفضيلة.

واجِه الصعوبة وهي لا تزال سهلة.

واجِه الكبير وهو لا يزال صغيرًا.

فأصعب شيء في العالم

يجب أن يكون سهلًا في بدايته.

وأكبر شيء في العالم

صغير في بدايته.

لذا، لا يسعى الحكيم إلى العظمة

فيستطيع أن يحقق العظمة.

الاستخفاف في إعطاء الوعود

يجب أن يقابَل بثقة قليلة.

والاستخفاف في التعامل مع الأمور

يجب أن يؤدي إلى مصاعب كبيرة.

لذا، يتعامل الحكيم مع الأشياء على أنها صعبة

وبذلك يتفادى الصعاب.

يستخدم الباحث آلان واتس Alan Watts مثال المَرْكِب.



ويشرح كيف أن التجديف طريقة غبية وغير فعالة لتحريك المركب عبر الماء، وذلك لأن التجديف يتطلب جهدًا وصعوبة بالغتين للتحرك عكس تيار الجسم المائي. ومن ناحية أخرى، يستخدم الإبحار قوى الطبيعة، ولا سيما قوة الرياح، لتحريك المركب والمناورة به بمهارة.

وهذا هو المقصود «بالوو وي»، أي إدراك قوى الطبيعة والتصرف بناءً عليها. ويتحدد الفعل الذي نقوم به بحسب الأزمنة، والأماكن، والقُوى التي تتحد معًا في لحظة فريدة من الوقت. ويمكنك أن تتخيل مخططًا تمهيديًّا لأي فعل تقوم به ومراحل التقدم فيه، ولكنك قد تعرقل فعليًّا الوصول إلى رسائل أكبر إذا أصررت على تنفيذ أجندتك أكثر من اللازم. ارفع أشرعتك وجهِّزها للعمل، ولكن عليك أن تدرك أن الرياح ستهب عندما تختار هي ذلك، لا عندما تريدها أنت أن تهب.

وتقوم فكرة اللا فعل على أنه بدلًا من أن تريد، أو تنوي، أو تطلب حدوث شيء عن قصد، فإنك تميل، أو تستعد، أو تفضِّل حدوث هذا الشيء. وتفترض هذه الفكرة أنه عن طريق عدم التعلق بنتيجة نهائية محددة، يمكنك أن تسمح لما يُحفِّز أفعالك ويُولِّدها في الواقع -وليس أجندتك الشخصية والأنا لديك- بأن يحدث وبذلك تخدم الغرض الأكبر.

ويتحقق ذلك من خلال التحرر من الأنا لدينا والمثاليات التي فرضناها على أنفسنا وغيرنا. وينبغي أن نزرع اللطف والإخلاص والتواضع، كما ينبغي أن نتجنب التفاخر والسعي وراء المجد. ويُعتبر التعليم، والثروة، والقوة، بل وحتى الروابط



العائلية معوقات في طريق اتباع التدفق الطبيعي. وستشعر أن الرغبة والحاجة بلا جدوى وبلا أمل وتُسببان الألم، فيما تُعتبر مسايرة اللحظة أمرًا مهدئًا وسهلًا.

ويتماشى اتباع التاو مع الطبيعة في حين أن مقاومة التاو أمر غير طبيعي ويُسبِّب الخلافات. ووفقًا للتاوية، أفضل طريقة يعيش بها الشخص هي بقبول أي شيء تجلبه الحياة والتحلي بالمرونة. فإذا تكيف شخص بسهولة مع التغييرات التي تحدث في الحياة، فسيتذوق طعم السعادة. أما إذا قاوم شخص تلك التغييرات في الحياة، فسيتذوق طعم التعاسة. والهدف الأسمى لكل شخص هو أن يعيش في سلام باتباع طريق التاو وأن يدرك أن كل شيء يحدث في الحياة، يجب أن يُقبَل بوصفه جزءًا من القوة الأبدية التي تربط كل الأشياء ببعضها وتتحرك من خلالها.

ويتطلب مبدأ اللا فعل قدرًا هائلًا من الشجاعة لأن عليك أن تتنازل عن حس السيطرة. وعليك أن تكون قادرًا على الاعتراف بأنك لا تعرف. وعليك أيضًا أن تكون قادرًا على تحديد متى تكون في حالة لا فعل عاطفي، أو ذهني، أو روحي.

ويمكن تطبيق «الوو وي» على جميع جوانب حياتنا اليومية. فعندما تشعر بأنك ملهَم ومحفَّز، استغل ذلك واعمل بحماس وتصميم كبيرين. ولكن عليك أن تقبل أنك في النهاية ستشعر بالإنهاك لأنك لا تستطيع أن تجدف عكس التيار مدة طويلة. وعليك أن تعرف متى يكون المجهود مفيدًا ومتى يكون ضائعًا. تقبَّل السقوط ولا تقاومه. وتذكَّر، أنت تفعل شيئًا،



عندما تفعل شيئًا من خلال اللا فعل. جهِّز نفسك للنجاح، والباقي سيعتني بنفسه.

وتتعلق التاوية بكل بساطة بالقبول والامتنان. وعندما تستطيع أن تقبل حياتك وتشعر بالامتنان، يكاد يكون مستحيلًا أن تكون لديك توقعات أو أن تشعر بالإحباط. وهكذا، نجد أن هناك أوجه شبه غير قليلة بين التاوية والبوذية والرُّواقية، فالبوذية تتعلق بالتخلي عن جميع أشكال التعلق، أما الرُّواقية فتتعلق بإدراك المشقة والانطلاق منها. وتخلق كلا الفلسفتين معًا عقلًا مرنًا على نحو لا يُصدَّق.

حُلم الفراشة:

نشأت عن التاوية واحدة من أشهر الحكايات الرمزية، أو التجارب الفكرية، في تاريخ الفلسفة. وقد جاءت من الفيلسوف الصيني جوانج زو، الذي يُعتبر عمومًا ثاني أهم شخصية بعد لاو تسو. فقد أكد أنه في أحد الأيام نام وحلم أنه فراشة.

في أحد الأيام، حلمتُ أنا -جوانج زو- أنني فراشة ترفرف هنا وهناك، بكل مقاصد الفراشة ونياتها. ولم يكن لديَّ وعي سوى بسعادتي وأنا فراشة، غير مدرك أنني جوانج زو. وسرعان ما استيقظت، ووجدت نفسي هناك، عدت نفسي مرة أخرى. والآن، لا أعرف ما إن كنت آنذاك رجلًا يحلم أنه فراشة أم أنني الآن فراشة تحلم أنها رجل. وبين الرجل والفراشة، ثمة فرق بالضرورة. ويُسمَّى هذا الانتقال تحول الأشياء المادية.



عندما استيقظ جوانج زو، لم يعرف هل كان حقًا رجلًا حلم أنه فراشة أم هل هو فراشة الآن تحلم أنها رجل؟ هل كان الحلم حقيقيًا إلى هذا الحد بحيث لم يستطع أن يعرف الفرق أم هل كانت هناك رسالة أعمق؟

الجواب هو الأخير على الأرجح. هناك تفسيرات كثيرة لهذه الحكاية الرمزية، ولكن تفسيري الشخصي هي أنها تبين أهمية التدفق الكوني الطبيعي. إذ يمثل حلم الفراشة أقصى مثال للعيش وفقًا للتاو وركوب موجة «الوو وي».

ما نصدقه قد لا يكون صحيحًا ببساطة. وفي الواقع، قد تخدعنا حواسنا وعقولنا. ولكن هذا لا يهم، لأنه يُخرجنا من التاو لندخل في صراع كي نحقق أحد التوقعات أيًا كانت.

والصراع السابق لتحديد الواقع وما إذا كان جوانج زو فراشة أم رجلًا يتناسب بشكل جيد مع مبدأ مجاراة تدفق «الوو وي». وإذا كان جوانج زو قد قَبِل «الوو وي» ببساطة، فهل يهم أي كائن هو؟ لا، لأنه يجدف مع التيار ويستمر في التدفق.

تذكَّر، أننا عندما نرغب في أشياء ضد التدفق الطبيعي للتاو نشعر بالإحباط. وبالنسبة إلى جوانج زو، لم يهمه إن كان رجلًا أم فراشة في النهاية، لأنه سيواصل السعي في اتجاه التدفق الطبيعي. ولكن إن كانت لديه رغبة ما، لاستهلكه الشك وأصبح تعيسًا.

الدروس المستفادة:

- يتم في أحيان كثيرة الخلط بين التاوية وغيرها من الفلسفات، ولكن ذلك يتم فقط استنادًا إلى معرفة سطحية. وفي الواقع، التاوية مختلفة تمامًا عن غيرها من منظومات المعتقدات والفلسفات. ويرجع ذلك بالدرجة الأولى بالطبع إلى أن التاوية هي قوة كونية غير مُحدَّدة تجبرنا على أن نساير التدفق ونُقلِّل من رغباتنا. وهذا مختلف اختلافًا شاسعًا عن غيرها من منظومات المعتقدات.
- التاو هو التدفق الطبيعي لحياتنا وعالمنا، وعلينا أن نسعى لإيجاده، لأنه سيُحقق لنا أقصى درجات الإنجاز والسلام. وعلى نفس القدر من الأهمية، علينا أن نتأكد من أننا لا نقاومه ونستطيع أن نعيش في انسجام معه. ويتجسد هذا المبدأ في «الوو وي»، الذي يصف بعبارات محددة كيفية البحث عن التاو.
- ويُترجَم «الوو وي» على أنه فعل اللا فعل، وهو أقصى تجسيد لتدفق التاو. كلنا نجدف قواربنا في محيط، ونستطيع إما أن نختار التجديف عكس التيار أو معه. جدِّف مع التيار. وقم بفعل عندما يسمح لك التدفق الطبيعي للحياة بذلك وتكيَّف مع التيار عندما يتغير، وهو سيتغير لا محالة. اقبل هذه النتائج وتحرر من التوقعات التي قد تكون لديك.

- حلم الفراشة الذي رآه جوانج زو هو مثال للبحث عن تدفق التاو. وفي الواقع، لا يهم حتى إن كان رجلًا أم فراشة في النهاية، لأنه سيُنحي توقعاته ورغباته جانبًا ويستمر في السير على أي درب يراه متاحًا.



ملخص كامل

الفصل الأول: ما هي فلسفتك في الحياة؟

* يختلف معنى الفلسفة باختلاف الأشخاص، لذلك أود أن أقدم لكم ما تعنيه الفلسفة بالنسبة إليّ. إنها تعني فهم الذات ثم الاقتباس من بعض أعظم المفكرين في التاريخ لتكوين أساس لسعادتك. وما لم تفهم نفسك، لن تتمكن من المضي قدمًا بطريقة تقودك في الغالب إلى سعادتك. وبعبارة أخرى، يؤدي التفكير الواضح إلى فهم الذات، مما يؤدي إلى ظهور فلسفتك في الحياة. وتُعتبر صياغة فلسفتك في الحياة بمنزلة مفتاح للحياة التي تريدها، وتؤثر في كل أفعالك اليومية، الكبير منها والصغير.

* معضلة عربة الترولّي هي مثال توضيحي على الفائدة الأخرى الكبرى للغوص في التفكير الفلسفي. إنها تُعلِّمك كيف تُفكِّر؛ وكيف تجادل، وتناقش، وتصل إلى منطق مقبول؛ وكيف أن سؤالًا يبدو بريئًا أو بسيطًا يمكن أن تترتب عليه نتائج وتبعات واسعة النطاق. كما يمكنك أن تتعلم كيف تنجح في عالم ليس فيه أسس واضحة، ومجرد، وغامض. وعندما توجه هذا التفكير نحو أسئلة أعمق تطرحها عليك الفلسفة، ستبدأ تفهم نفسك أكثر من أي وقت مضى. لن تُطعم الفلسفة أسرتك أو تضع سقفًا فوق رأسك بشكل مباشر، ولكنها ستقودك، بشكل غير مباشر، إلى كل ذلك وأكثر.



* يمكننا أن نعتبر هذا الفصل بمنزلة فلسفة الحياة بالنسبة إلى أرسطو فيما يتعلق بالبحث عن السعادة وإشباع حس الإنجاز، أو كما أطلق عليه، اليوديمونيا. وتقوم فلسفته بأكملها على الفضيلة، فقد نشأت اليوديمونيا عن عيش حياة فاضلة، وتحققت الفضيلة نتيجة التقيد بالوسط الذهبي.

* الوسط الذهبي هو عبارة عن مجموعة مكوَّنة من ١١ سمة هي عبارة عن أمثلة تُبين لك ضرورة ألا تستخدم هذه السمات لا بإفراط ولا بتفريط وأن تتأكد من عدم القيام بذلك. وبعبارة أخرى، يعني الوسط الذهبي كما يبدو من اسمه حياة الاعتدال. نعم، الإفراط في أي شيء جيد ينتهي بتحوله إلى شيء سيئ، لذلك هناك دائمًا مفاضلات. وعندما تعيش في إطار هذه السمات الإحدى عشرة، ستعيش تلقائيًّا الحياة التي تُشبع حس الإنجاز لديك، مهما كانت النتائج أو الظروف. وتجدر الإشارة إلى أن عليك أن تتحلى بهذه السمات عن قصد (وليس بمحض الصدفة) في حياتك لكي تكون شخصًا فاضلًا.

* الوسط الذهبي هو وسيلة للعثور على اليوديمونيا داخليًّا من خلال أفعالك. وقد تناول أرسطو أيضًا كيفية إشباع حس الإنجاز خارجيًّا من خلال الأنواع الصحيحة من الصداقات. وقد حدد ثلاثة أنواع منها: المستندة إلى المتعة، والمستندة إلى المنفعة، والمستندة إلى الفضيلة. وبالطبع، مرة أخرى يدور موضوع الصداقة بأكمله بالنسبة إلى أرسطو حول الفضائل

والنمو والاحترام المتبادلين اللذين تشجعهما هذه الفضائل.

الفصل الثالث: البوذية والتخلي عن التعلق

* منظورنا التقليدي للبوذية هو أنها تتعلق بالتخلي عن كل متعلقاتنا المادية والانضمام إلى دير. وعلى الرغم من أن هذا المنظور مضلِّل، فإنه يُعبِّر عن الركيزة الأساسية للبوذية، وهي التوقف عن التعلق.

* البوذية بوصفها فلسفة حياة مفيدة جدًّا لأنها تُقدِّم مقدمة منطقية، وتعرض مشكلة، وتقدم حلًّا واضحًا للمشكلة. المقدمة هي علامات الوجود الثلاث، التي تصف النواحي الواقعية في حياة البشر وهي: كل شيء مؤقت، والحياة معاناة، وحقيقتك تتغير من لحظة إلى أخرى.

* المشكلة هي الحقائق النبيلة الأربع، التي تنشأ عن علامات الوجود الثلاث، التي تصف سبب تعاسة البشر وكذلك مفتاح التغلب على هذه التعاسة. وهذه الحقائق هي: الحياة معاناة، والمعاناة تنشأ عن التعلق، والتخلي عن التعلق ينهي المعاناة، والطريق الثُّماني هو الطريق إلى السعادة.

* والحل هو الطريق الثُّماني، الذي يتكون من سلسلة من ثمانية أفعال كبيرة وصغيرة يجب أداؤها لتحقيق الاستنارة والتحرر من التعلق. ولا بد أن تتجسد هذه الأفعال في تصرفاتنا، لا أن نتأمل فيها فحسب. والهدف من ذلك هو خلق إحساس بالاستنارة والتحرر من التعلق من خلال العيش بطريقة

سليمة. وهذه الأفعال هي: الفهم السليم، والنيات السليمة، والكلام السليم، والفعل السليم، وكسب الرزق السليم، والجهد السليم، واليقظة الذهنية السليمة، والتركيز السليم.

الفصل الرابع: ديكارت والبحث عن الحقيقة المطلقة

* يساعدنا رينيه ديكارت على عيش حياة أفضل من خلال الشك والسعي لاكتشاف الحقيقة المطلقة فقط. لقد قلب ديكارت قرونًا من التفكير الفلسفي والعلمي رأسًا على عقب بهذه الفكرة البسيطة. وقد وصلت أفكاره حول هذا الموضوع إلى ذروتها في كتابه «تأملات في الفلسفة الأولى»، الذي يحتوي على ستة تأملات. وتتصل أول ثلاثة تأملات بأهدافنا المتعلقة بالبحث عن الحقيقة والتيقن مما نعتقد أنه الحقيقة. وتشكِّل أول ثلاثة تأملات جزءًا من عملية البحث عن الحقيقة.

* التأمل الأول: يتعلق بمعرفة أن معتقداتنا من الممكن أن تكون معيبة بطريقتين أساسيتين: تستطيع حواسنا أن تكذب علينا، ويمكن أن يكون تفكيرنا غير صحيح. وجد ديكارت ثغرات في كل شيء نعرفه تقريبًا باستخدام مشكلتي الحلم والشيطان. وتفترض مشكلة الحلم أنه بما أن حواسنا تظل كما هي عندما نحلم، لا نستطيع أن نعتمد عليها لتخبرنا الحقيقة. وتفترض مشكلة الشيطان أن هناك شيطانًا يستطيع أن يغذي عقولنا بالأفكار، ومن ثمَّ لا نستطيع أن نتأكد بأنها حقيقية. لذلك، بمجرد أن نفهم أن الكثير مما نفكر فيه غير حقيقي بالضرورة، ننتقل إلى الخطوة التالية.



* التأمل الثاني: يتعلق بإيجاد معتقدات حقيقية بشكل مطلق. ولهذا الغرض، يتحول ديكارت إلى واحدة من أشهر التجارب الفكرية وهي: مبدأ الكوجيتو. ويعني هذا بالطبع: «أنا أفكر، إذًا أنا موجود». وعلى الرغم من الشياطين أو الأحلام، بما أن ديكارت توصل إلى فكرة، فهذا يعني أنه موجود. تلك كانت العملية التي اتبعها ليصل من خلالها إلى حقيقة مطلقة باستخدام المنطق، وتلك أيضًا النقطة الأساسية التي سيبني عليها بقية فلسفته.

* التأمل الثالث: يتبَع التأمل الثاني في التأكيد على الحقيقة. وانطلاقًا من مبدأ الكوجيتو، يقترح ديكارت أن معيار الحقيقة هو أن تكون واضحة ومميزة. وهذا تعريف ضبابي نسبيًا، وقد أوضح لاحقًا أنه يرى أن كلمة الله واضحة ومميزة. تذكَّر أن أحد أهدافه الرئيسة من الشك هي اكتساب ثقة أكبر في وجود الرب. ولكن لا تدع هذه الخطوة الأخيرة تحجب شكه المنهجي الرامي إلى البحث عن الحقيقة.

* أولًا: افهم ما قد يكون زائفًا (معظم المعتقدات). ثانيًا: ابحث عن منهج يُثبت حقيقة الأمر. يمكن تطبيق هذه العقلية التفكير هذه على كل جانب من جوانب حياتك تقريبًا، لأنها تضمن أنك لن تصبح مغفلًا أو تنساق وراء الأكاذيب. وعندما تتأكد مما تعرف، تستطيع أفعالك حينئذ أن تتبع نياتك.

* شكّلت الكونفوشية لقرون، على رغم مقصد مؤسسها، جزءًا لا يتجزأ من الثقافة الصينية وثقافات بلدان شرق آسيا. وعلى الرغم من عدم الاحتفاء بكونفوشيوس بدرجة كبيرة في حياته، فقد أصبحت تعاليمه عقيدة رسمية للدولة بعد مئات السنين من وفاته. وتبدأ الكونفوشية بالمقدمة التي تقول إن انسجام المجتمع أهم من أي حاجة فردية تقريبًا، وكل شيء آخر ينبع من ذلك. وقد لا يبدو من البديهي أن فلسفة تركز إلى هذه الدرجة على الآخرين يمكن أن تجلب لنا السعادة، ولكنها تُذكِّرنا ببساطة بأدوارنا وتُعدل توقعاتنا.

* يتجسد الجانب الأساسي من الكونفوشية المتصل بفلسفة الحياة في التأكيد على العلاقات الخمس. لقد اعتقد كونفوشيوس أن التزامنا بأدوار معينة في علاقات معينة يخلق مجتمعًا متجانسًا ويجعل مكاننا فيه متجانسًا وسعيدًا كذلك. وتجدر الإشارة إلى أن ثلاثًا من هذه العلاقات تتصل بالأسرة مباشرة. والعلاقات الخمس هي: علاقة الحاكم والرعيّة، والأب والابن، والأخ الأكبر والأخ الأصغر، والزوج والزوجة، والصديق وصديقه. وتحتوي العلاقات الأربع الأولى كلها على ديناميكيات قوة، ونتيجة لذلك، من المتوقع أن تحتوي على عنصر التبجيل.

* يتجسد الجانب الآخر من الكونفوشية في الفضائل الكونفوشية الخمس. وهي تتعلق بضبط النفس واللباقة، والاستقامة، والصدق، وحب إخوتك في الإنسانية، والحكمة، والشخصية. وتأثير هذه الفضائل هو نفسه تأثير فضائل أرسطو،



ويشكِّل هذا مخططًا أو مدونة قواعد سلوك جيدة للانطلاق منها. تصرَّف وفقًا لذلك ولن تحصد سوى المكاسب.

* كثيرًا ما وُجِدت الرُّواقية في أشكال كثيرة، ولكن النسخة الأكثر انتشارًا وحداثة منها تأتي من ماركوس أوريليوس، الملك الفيلسوف الشهير الذي حكم الإمبراطورية الرومانية. إنها فلسفة مباشرة حول كيفية العيش بشكل أفضل والمحافظة على حس الإنجاز في وجه عالم قاسٍ ممتلئ بالمعاناة.

* هناك ثلاث قواعد أساسية تقود الرُّواقية وهي: قاعدة الرغبة (تعاستك تنشأ من رغباتك وعدم استعدادك لقبول نتائج أخرى)، وقاعدة الفعل (تعامَل مع الآخرين بصرف النظر عن الطريقة التي يعاملونك بها)، وقاعدة القبول (انتبه لأفكارك وأفعالك، لأنها جميعًا تحت سيطرتك، وفي الواقع هي من صنع الإنسان).

* إذًا، ماذا نستفيد عندما نجمع معًا هذه القواعد الرُّواقية الثلاث المتصلة بالقبول، والإحسان، واليقظة الذهنية؟ نبتكر فلسفة حياة تدعو إلى التأمل والوعي الذاتيين لنظل هادئين وعقلانيين مهما كانت الظروف، حتى بالنسبة إلى أولئك الذين يسعون بمكر لأن يضرُّونا. (ركِّز فقط على ما تستطيع أن تسيطر عليه (عواطفك وأفعالك)، ودَعْ كل شيء آخر يحدث كما هو مقدر له.



* يجب أن تتعلم كيف تقلب العقبة رأسًا على عقب. ويعني هذا أن سعادتنا تعتمد على مدركاتنا الحسية وأحكامنا على الأحداث الخارجية. وفي الواقع، كل الأحداث محايدة، ونحن نمنحها قيمة وفقًا لمدركاتنا الحسية. ونحن نمنع أنفسنا فعليًا من قلب العقبة رأسًا على عقب والنظر إلى المصاعب من خلال عدسة أكثر إيجابية. وإذا حدثت مأساة، فيجب أن تستمر الحياة. وهذا متروك لك كليًا.

* ليس سهلًا أن تقلب العقبة رأسًا على عقب. ويُعد التحكم في عواطفك والاستجابة للعقبة بدلًا من أن تكون رد فعل لها محور تركيز فلسفات كثيرة. وتنظر الرُّواقية نظرة مختلفة إلى كيفية التدريب على هذا النوع من عدم الاعتماد على ردود الأفعال. ويجب علينا أن نُحفِّز أنفسنا على المشقة الطوعية وكذلك على ممارسة التخيل السلبي، لأن هذا يُغيِّر بشكل جذري توقعاتنا وإحساسنا بالامتنان ويسمح لأفكارنا بأن تصبح أكثر مرونة.

* وأخيرًا، تشجعك الرُّواقية على التركيز فقط على ما هو تحت سيطرتك وعلى قبول ما هو خارجها. وتستطيع أن تسيطر على جهودك وأفعالك، ولكنك لا تستطيع أبدًا أن تسيطر على نتائجها. هذه هي الحياة. هناك طريق يؤدي بك إلى السعادة، وآخر يؤدي بك إلى عدم الرضا الأبدي. ومرة أخرى، هذا الاختيار ملقى بالكامل على كتفيك.

* يتم في أحيان كثيرة الخلط بين التاوية وغيرها من الفلسفات، ولكن ذلك يتم فقط استنادًا إلى معرفة سطحية. وفي الواقع، التاوية مختلفة تمامًا عن غيرها من منظومات المعتقدات والفلسفات. ويرجع ذلك بالدرجة الأولى بالطبع إلى أن التاوية هي قوة كونية غير محددة تجبرنا على أن نساير التدفق ونُقلِّل من رغباتنا. وهذا مختلف اختلافًا شاسعًا عن غيرها من منظومات المعتقدات.

* التاو هو التدفق الطبيعي لحياتنا وعالمنا، وعلينا أن نسعى لإيجاده، لأنه سيحقق لنا أقصى درجات الإنجاز والسلام. وعلى نفس القدر من الأهمية، علينا أن نتأكد من أننا لا نقاومه ونستطيع أن نعيش في تجانس معه. ويتجسد هذا المبدأ في «الوو وي»، الذي يصف بعبارات محددة كيفية البحث عن التاو.

* ويُترجَم «الوو وي» على أنه فعل اللا فعل، وهو أقصى تجسيد لتدفق التاو. كلنا نُجدِّف قواربنا في محيط، ونستطيع إما أن نختار التجديف عكس التيار وإما معه. جدِّف مع التيار. وقم بفعل عندما يسمح لك التدفق الطبيعي للحياة بذلك وتكيَّف مع التيار عندما يتغير، وهو سيتغير لا محالة. اقبل هذه النتائج وتحرر من التوقعات التي قد تكون لديك.

* حلم الفراشة الذي رآه جوانج زو هو مثال للبحث عن تدفق التاو. وفي الواقع، لا يهم حتى إن كان رجلًا أم فراشة في النهاية، لأنه سيُنحِّي توقعاته ورغباته جانبًا ويستمر في السير على أي درب يراه متاحًا.



(1) ملاحظة من المترجمة: الأم تيريزا: الأم تريزا، أو القديسة تريزا هي راهبة ألبانية هندية، حائزة على جائزة نوبل للسلام عام ١٩٧٩.

(2) ملاحظة من المترجمة: المهارات الصلبة هي المهارات الفنية التي تكتسبها بالتعليم والتدريب في مجال معين.

(3) من BCresources.net

(4) ملاحظة من المترجمة: النيرڤانا هي الحالة النهائية للإفراج عن الخلاص والتحرر من إعادة الميلاد المتكررة.

(5) مفهوم عقلية القرد: بدأ هذا المفهوم عند البوذية، ويُقصد به التنقل السريع والعشوائي بين الأفكار اليومية الكثيرة كالقرد الذي يتنقل بين الأشجار بحثًا عن الموز، وهو يقفز من غصن إلى آخر بحثًا عن مزيد من الموز في حالة من الخوف والقلق والعشوائية غير المبررة. وهذه العقلية تجلب الندم على الماضي والتشتت في الحاضر والقلق من المستقبل في الوقت نفسه، فتجعل المرء يتخذ قرارات عشوائية ويفقد السلام الداخلي.

(6) ملاحظة من المترجمة: الهرطقة هي كل مبدأ يخالف التعاليم الرسمية لديانة معينة.

(7) ملاحظة من المترجمة: يُقصد بها أي وجهة نظر أخلاقية أو اجتماعية أو سياسية تُشدد على أهمية الاعتماد المتبادَل بين أفراد المجتمع. ويقوم هذا المبدأ بشكل عام على إعطاء أولوية لأهداف المجتمع كافة فوق أهداف الفرد؛ لأنه يرى أن قيمة المجتمع أكبر من قيمة الأفراد الذين يكونونه.

(8) ملاحظة من المترجمة: العلاقة الأفقية هي العلاقة التي يكون فيها الطرفان في مكانة متساوية، أما العلاقة الرأسية فهي التي يكون فيها أحد الطرفين في منزلة أعلى من الآخر.



10 دقائق مع الفلسفة

كيف تُجيب إذا سألك أحدهم ما هي فلسفتك في الحياة؟
لماذا يجد بعض الأشخاص صعوبة في قراءة واستيعاب الفلسفة؟
هل تملك الكثير من التساؤلات وتبحث في العديد من المصادر دون جدوى؟

في هذا الكتاب:

- مختصر شديد الدقة عن أهم الفلسفات العالمية، وأكثرها تأثيرًا في التاريخ.
- 8 وسائل عملية ومنهجية لترويض عقولنا وتعديل أساليب حياتنا.
- 3 قواعد أساسية للشعور بالرضا وقبول الحياة وأحكام القدر والخسارة.
- افهم المعنى الحقيقي لاكتشاف الغاية من حياتنا.
- مفاهيم مفصّلة عن فلسفة السعادة والتعاسة والأمل واليأس.
- ما هي فلسفات التاوية، والكونفوشيوسية، والرواقية، والبوذية، وأغلب المصطلحات الفلسفية الشائعة؟

بعد قراءتك لهذا الكتاب ستصبح أكثر إلمامًا لمفاهيم الفلسفة وأشهر الاتجاهات الفكرية العالمية للفلاسفة والمفكرين.



باتريك كينغ:

من أشهر الكتّاب والمدرّبين في فنّ المُحادثة وفنّ التواصُل في سان فرانسيسكو. وتُعدّ كُتبه مِن أكثر الكُتب مبيعًا على أمازون. صدر له عن دار دوّن عدد كبير من الكتب التي حظيت بإعجاب القرّاء وتصدّرت قوائم الأكثر مبيعًا، منها: توقف عن إرضاء الآخرين، تحدث أمام الجميع بجاذبية، واقرأ الناس كأنهم كتاب، وفن التأثير في الآخرين.

تصميم الغلاف: كريم آدم




9 789778 063301



